

# MASZ W SOBIE SIŁĘ

PROGRAM PSYCHOEDUKACYJNY



## Program psychoedukacji dla osób będących w kryzysie





Wiśnia Japońska (prunus serrulata)  
na tle gobelinu.



**Budowanie poczucia własnej wartości** ..... 6

Marta Ziętał - psycholog, psychoterapeuta

**Zrozumieć stres** ..... 8

Anna Niewiadomska - psycholog

**Samoregulacja jako technika radzenia sobie ze stresem** ..... 10

Marta Ziętał - psycholog, psychoterapeuta

**Uzależnienia - zagrożenie XXI wieku. Co warto wiedzieć o profilaktyce i leczeniu?** ..... 12

Lek. Katarzyna Sowińska

**Rozwiązywanie sytuacji konfliktowych** ..... 14

Katarzyna Siedlecka - psycholog



Zdrowie psychiczne to obszar na który wpływ ma wiele czynników: indywidualne predyspozycje z którymi się rodzimy, środowisko w którym dorastamy i w którym żyjemy, rodzina, praca, wydarzenia, które nas spotykają. Na część z nich możemy mieć świadomy wpływ - możemy wybrać np. pracę. Inne, jak np. nagłe trudne wydarzenia stają się naszym doświadczeniem bez względu na naszą wolę czy postępowanie ale nawet wtedy nie musimy być całkowicie bezsilni. Mamy narzędzia w postaci rozumienia, poznania pozwalające zmienić nasze postrzeganie ale także i sposoby naszego reagowania na wydarzenia. Z pomocą przychodzą tu wypracowane, usystematyzowane przez np. psychologię narzędzia pomocy i terapii. Warto z tego coraz większego doświadczenia, z tej wielopokoleniowej wiedzy i wartości korzystać.

Stowarzyszenie „Dla Rodziny” od kilkunastu lat spotyka się i pomaga rodzinom, osobom zmagającym się z problemami psychicznymi. Realizując swoją misję pracujemy z psychologami, terapeutami, lekarzami psychiatrii. Dzięki takim programom psychoedukacyjnym jak „Masz w Sobie siłę” tematy, które uważamy za ważne i pomocne możemy zebrać w formie poradnika, publikacji. W imieniu grupy rodzin i osób chorujących psychicznie dziękuję autorom, wszystkim specjalistom za przygotowanie porad i tekstów oraz prowadzenie warsztatów psychoedukacyjnych, które pomogły wielu osobom, wielu rodzinom. Dziękuję za przekazaną wiedzę, poświęcony czas, uwagę i skupienie na każdym problemie, każdym człowieku.

W tym miejscu pragniemy podziękować Samorządowi Województwa Łódzkiego za objęcie opieką i przygotowanie ram dla realizacji programu z obszaru zdrowia psychicznego w województwie łódzkim. Dziękujemy za pomoc i sfinansowanie programu „Masz w sobie siłę” w ramach konkursów Dotacje 2022.

Oddajemy w Państwa ręce publikację, zachęcamy do lektury i kontaktu. Życzymy sił i optymizmu. Masz w Sobie siłę!

Piotr Chuchler – Prezes Zarządu  
Stowarzyszenie „Dla Rodziny”

Zadanie finansowane jest z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego w ramach program wsparcia i pomocy psychologicznej dla dorosłych mieszkańców województwa łódzkiego w stanie kryzysu psychicznego oraz ich rodzin, bliskich i opiekunów.

**Łódzkie 2022** RODZINY

Zadanie finansowane jest z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego w ramach program wsparcia i pomocy psychologicznej dla dorosłych mieszkańców województwa łódzkiego w stanie kryzysu psychicznego oraz ich rodzin, bliskich i opiekunów.

**Łódzkie 2022** RODZINY

Zadanie finansowane jest z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego w ramach program wsparcia i pomocy psychologicznej dla dorosłych mieszkańców województwa łódzkiego w stanie kryzysu psychicznego oraz ich rodzin, bliskich i opiekunów.

**Łódzkie 2022** RODZINY

Zadanie finansowane jest z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego w ramach program wsparcia i pomocy psychologicznej dla dorosłych mieszkańców województwa łódzkiego w stanie kryzysu psychicznego oraz ich rodzin, bliskich i opiekunów.

**Łódzkie 2022** RODZINY

„Masz w sobie Siłę” – program psychoedukacyjny.

Temat: „Oswój stres” – warsztat psychologiczny cz. II

Termin: 24.08.2022 (sr.) o godz. 17.00 w siedzibie Słownikowa.

Prowadzenie: Anna Niewiadomska – psycholog, specjalista ds. rodziny

Opis warsztatu: Warsztat ma na celu pozyskanie wiedzy uczestników na temat psychologii stresu oraz rozpracowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem w codziennym funkcjonowaniu.

Udział w warsztatach jest bezpłatny. Szczegóły na stronie: [http://slownikowa.org.pl/masz\\_w\\_sobie\\_sile](http://slownikowa.org.pl/masz_w_sobie_sile)

**NOTATKI WARSZTATOWE**

**Jak mówić, żeby nas słuchano. Wskazówki dotyczące dobrej komunikacji.**  
psycholog, terapeuta Magdalena Perzyńska

26 lipca (wtorek) o godz. 17:00-18:45

**MASZ W SOBIE SIŁĘ**  
PROGRAM PSYCHOEDUKACYJNY

WIEDZA, ZDROWIE, EDUKACJA

„Nie stresuj się stresem” – warsztat psychologiczny cz. I  
psycholog, specjalista ds. rodziny Anna Niewiadomska

17 sierpnia (środa) o godz. 17:00-18:45

**MASZ W SOBIE SIŁĘ**  
PROGRAM PSYCHOEDUKACYJNY

WIEDZA, ZDROWIE, EDUKACJA

„Oswój stres” – warsztat psychologiczny cz. II  
psycholog, specjalista ds. rodziny Anna Niewiadomska

24 sierpnia (środa) o godz. 17:00-18:45



**województwo Łódzkie**

**dotacje 2022**

# BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

## MARTA ZIĘTAŁ

Psychoterapeutka pracująca w podejściu krótkoterminowym skoncentrowanym na rozwiązaniu BSFT, specjalistka psychoterapii uzależnień, psycholog, trenerka, członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu.

W Stowarzyszeniu „Dla Rodziny” pracowała na początku jako psycholog programu Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej (2015-2018), później w ramach projektu TRANSFER jako psycholog prowadząca konsultacje indywidualne oraz grupę wsparcia dla członków rodzin osób chorujących psychicznie (w latach 2018-2021). Na co dzień pracuje w Ośrodku Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Fundacji JiM oraz Akademickim Centrum Wsparcia Uniwersytetu Łódzkiego. Prowadzi sesje psychoterapii indywidualnej, rodzinnej i dla par.

**W**edług Philipa Zimbardo poczucie własnej wartości jest to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz na zachowania osobiste i społeczne. Jego podstawę stanowi samowiedza-zbiór opinii oraz sądów dotyczących właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych jednostki. Samoocena może ulegać zmianom wraz ze zdobywaniem nowych doświadczeń i pogłębianiem samoświadomości. Można ją rozpatrywać na kontinuum od zaniżonej do wysokiej. Oznakami niskiego poczucia własnej wartości mogą być: często przeżywany wstyd, mała wiara we własne możliwości, czy zależność od oceny innych ludzi. Nie zawsze jednak są to tak ewidentne sygnały. Czasem ludzie starają się niejako kompensować negatywną ocenę własnej osoby poprzez „zakamuflowane” oznaki niskiej samooceny

na przykład: okazywanie swojej wyższości, potrzebę zwrócenia na siebie uwagi albo poświęcanie się dla innych. Po drugiej stronie kontinuum znajdują się osoby z wysokim poczuciem własnej wartości, którego oznakami bywają najczęściej: wiara we własne możliwości, otwartość w stosunku do innych ludzi, czy też przekonanie, że świat jest przyjazny. Esencją wysokiej samooceny jest zaufanie do samego siebie i przekonanie, że zasługujemy na zaspokojenie swoich potrzeb i pragnień. Jednocześnie doceniając siebie, przyznajemy sobie pełne prawo do bycia szanowanym przez otoczenie. Poczucie własnej wartości może ulegać zmianom w drodze zdobywania kolejnych doświadczeń. Zatem zawsze jest czas na jego podwyższenie. Wychodząc z takiego założenia warto przyjrzeć się sześciu filarom samooceny opisanym przez Nathaniela Brandena.



## ŚWIADOMOŚĆ

Praktyka świadomego życia wiąże się z utrzymywaniem uważności na siebie, czyli dostrzeganiem swoich myśli, uczuć i działań w chwili obecnej. Taka postawa umożliwia racjonalne patrzenie na świat, ludzi i swoją osobę. Pozwala wypracować umiejętność oddzielania faktów od ich interpretacji i powstających z tego iluzji. W każdej chwili naszego życia możemy zdecydować o tym, na ile świadomie przyglądamy się sobie, a na ile działamy na tak zwanym „autopilocie”. W celu lepszego zrozumienia swojego sposobu myślenia i określonego nastawienia do swojej osoby, warto uświadomić sobie myśli na temat własnej osoby i zdarzeń, w których uczestniczymy. Pomocne w tym procesie mogą okazać się poniższe przykładowe pytania:

- Może wyciągam pochopne wnioski?
- Może osądzam samego siebie zbyt surowo?
- Może koncentruję się na własnych słabościach, a zapominam o zaletach?
- Może oczekuję od siebie doskonałości?
- Może obwiniam się za coś, za co nie jestem odpowiedzialny?

## SAMOAKCEPTACJA

Akceptowanie siebie samego takim, jakim się jest wynika z uświadamiania sobie swoich możliwości i ograniczeń. Jest to możliwe poprzez poznanie siebie, swoich mocnych i słabych stron oraz uznanie ich za integralne części własnej osoby. Łączy się to również z przyjmowaniem wszystkich pojawiających się w nas emocji, bez wypierania ich i bez osądzania siebie przez ich pryzmat. Taka postawa pozwala dawać sobie prawo do autentycznych zachowań oraz do popełniania błędów bez surowego traktowania się za nie. Korzystne może zatem okazać się określanie na bieżąco swoich mocnych i słabych stron. Nie warto jednak na tym poprzestawać i, idąc krok dalej, odpowiadać sobie czasem na pytanie, jak nasze zalety pomagają nam radzić sobie z naszymi ograniczeniami.

## CELOWOŚĆ

Praktyka życia celowego łączy w sobie umiejętność wytyczania sobie celów i sposobów ich osiągnięcia oraz podejmowanie działań zmierzających do realizacji naszych dążeń. Ta postawa wymaga przejawiania inicjatywy, rozwijania własnych zdolności i korzystania z naszych umiejętności. Uświadomiony cel nadaje sens życiu, wskazuje nam kierunek, jaki chcemy mu nadać. W codziennym pośpiechu warto czasem przystanąć i odpowiedzieć sobie na przykład na takie pytania:

- Co chcę osiągnąć?
- Z jakiego powodu to dla mnie ważne?
- Co jest mi potrzebne, by to osiągnąć?
- Jakie bariery muszę pokonać?
- Jakie zasoby i umiejętności mogę wykorzystać?
- Po czym poznam, że mi się udało?

## PRAWOŚĆ

Życie zgodne z sobą oznacza postępowanie zgodnie z naszymi wewnętrznymi wartościami i przekonaniami. Taki sposób funkcjonowania zapewnia harmonię między tym co myślimy, mówimy i robimy. W tym obszarze warto raz na jakiś czas zastanowić się, jakie wartości są dla nas najważniejsze i jak je pielęgnujemy w codziennym życiu.

## ASERTYWNOŚĆ

Na tę umiejętność składa się świadomość i szanowanie własnych praw oraz egzekwowanie ich bez naruszania praw innych ludzi. Jej częścią jest również gotowość do stawiania w swojej obronie i otwartego wyrażania siebie takim, jakim się jest, wytyczając tym samym własne granice. Asertywność można rozwijać przez całe życie, bo zmieniają się nasze potrzeby i wymagania z nimi związane. Ważna jest refleksja nad tym, jak dbamy o swoje prawa w relacjach ze sobą i innymi ludźmi.

## ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBIE

Oznacza ona branie odpowiedzialności za własne decyzje, wybory, zachowania, rozwijając tym samym niezależność we własnym życiu. Jest to przeciwieństwo bierności, która powoduje, że rezygnujemy z wolnej woli, stając się niejako ofiarami

zależnymi od okoliczności zewnętrznych. Na proces świadomego podejmowania decyzji składają się poniższe kroki:

1. Realna ocena sytuacji
2. Wypisanie możliwych wyjść z tej sytuacji
3. Określenie ewentualnych konsekwencji tych wyjść
4. Ocena własnych możliwości
5. Podjęcie decyzji
6. Wzięcie odpowiedzialności za skutki tej decyzji

Wysoka samoocena pozwala nam nie tylko lepiej się czuć z samym sobą, ale przede wszystkim prowadzić życie zgodne z naszymi potrzebami. Prowadzi to do większego zadowolenia z siebie i własnych doświadczeń, co wzmacnia poczucie szczęścia. Warto zatem wkładać codzienny wysiłek w budowanie i rozwijanie filarów poczucia własnej wartości.

### Bibliografia

- Bradshaw, J. (1997). *Toksyczny wstyd. Jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala*. Warszawa: Akuracik.
- Branden, N. (2008). *6 filarów poczucia własnej wartości*. Warszawa: Feeria.
- Branden, N. (2007). *Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Strelau, J. (red.). (2005). *Psychologia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Zimbardo, P. (2002). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

# ZROZUMIEĆ STRES

## ANNA NIEWIADOMSKA

Magister psychologii (specjalność: psychologia zdrowia i kliniczna) oraz magister nauk o rodzinie. Na co dzień pracuje w poradni psychologiczno-psychiatrycznej, gdzie prowadzi konsultacje oraz udziela wsparcia psychologicznego osobom dorosłym. Psycholog w Stowarzyszeniu „Dla Rodziny” koordynujący pracę asystentów osób niepełnosprawnych oraz udzielający wsparcia psychologicznego osobom w kryzysie. Nauczyciel akademicki w dziedzinie psychologii w jednej z łódzkich szkół wyższych. W pracy z drugim człowiekiem kieruje się zasadą, że nikt w życiu nie jest samotną wyspą. Zawodowo w szczególności interesuje się zagadnieniami związanymi z traumą oraz kryzysem psychicznym, a także tematyką wpływu doświadczeń z dzieciństwa na funkcjonowanie w życiu dorosłym.

**P**roblem stresu dotyczy każdego człowieka, nie istnieją ludzie, którzy go nie doświadczają. Stres to reakcja organizmu znana ludzkości od zarania dziejów. Pojawia się głównie w odpowiedzi na wydarzenia, które mózg odczytuje jako zakłócające równowagę, obciążające lub przekraczające zdolności skutecznego radzenia sobie. Wydarzenia te – zwane stresorami – mogą dotyczyć życia prywatnego (np. problemy w związku, konflikty w najbliższym otoczeniu, problemy zdrowotne, trudne sytuacje życiowe), jak i zawodowego (np. nadmiar obowiązków zawodowych, rywalizacja w miejscu pracy, mobbing, przedłużający się okres bezrobocia). Ich źródło może mieć charakter zarówno fizyczny (np. choroby, katastrofy naturalne), jak i społeczny (trudne relacje z innymi ludźmi, niestabilna sytuacja gospodarczo-polityczna). Stres pojawia się zwykle wtedy, gdy mamy do czynienia z czymś nowym, nieznanym, a jednocześnie brakuje nam doświadczenia i schematu postępowania w danej sytuacji. W literaturze mówi się o trzech rodzajach stresu:

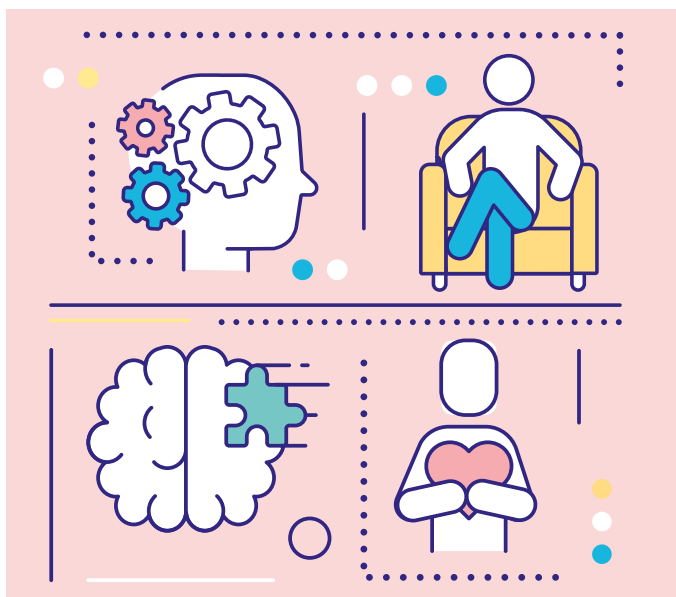
- **stres ostry** - wywołany nagłymi, wyjątkowo stresującymi i zagrażającymi zdarzeniami, które przekraczają możliwości radzenia sobie ze stresem i zasoby psychiczne, jakimi dysponuje człowiek. Ten rodzaj stresu gwałtownie zaburza równowagę psychiczną, nadchodzi nagle i nie trwa długo, ale wymaga intensywnej mobilizacji organizmu,
- **stres chroniczny** - wywołany codziennymi lub często powtarzającymi się trudnościami, kłopotami, dolegliwościami, które wywołują stan napięcia w organizmie. W takiej sytuacji pojawia się stałe napięcie psychofizyczne, któremu towarzyszą ograniczenia w wydolności organizmu i zmniejszona zdolność do regeneracji po wysiłku zarówno fizycznym jak umysłowym. Objawy utrzymują się dłużej niż miesiąc,

- **stres traumatyczny** - jest reakcją organizmu na zdarzenia zagrażające zdrowiu i życiu. Zakres objawów pojawiających się jako reakcja na takie zdarzenie obejmuje szok, uczucie niedowierzania, silne reakcje emocjonalne, trudności z oceną sytuacji, niechciane nawracanie wspomnień urazu. Na poziomie fizjologicznym, charakterystyczne dla stresu traumatycznego jest bardzo silne pobudzenie i towarzyszące mu zaburzenia uwagi, pamięci, zaburzenia snu, trudności w kontroli emocji.

Choć najczęściej o stresie mówimy w kontekście sytuacji trudnych, przekraczających możliwości radzenia sobie (tzw. dystres), to warto zauważyć, że stres pojawia się również w sytuacjach pozytywnych, takich jak ważne wydarzenia życiowe (np. ślub, narodziny dziecka) czy zdobywanie nowych doświadczeń (np. wyjazd w nieznanne miejsce). Stres, który motywuje do lepszego działania, poprawia wydajność i pomaga skoncentrować energię na zadaniu, nazywamy eustresem.

Stres jest zjawiskiem biologicznym i odpowiedzią organizmu na stawiane mu wymagania - zarówno psychiczne, jak i fizyczne. W sytuacji stresu w organizmie dochodzi do szeregu reakcji biochemicznych, które mają uzdolnić człowieka do poradzenia sobie z sytuacją stresową. Biologiczny mechanizm stresu obejmuje reakcje:

- **wydzielania noradrenaliny, adrenaliny i kortyzolu**
- **przyspieszenia akcji serca,**
- **wzrostu ciśnienia tętniczego krwi,**
- **przyspieszenia oddechu,**
- **wzrostu stężenia glukozy we krwi,**
- **zwiększenia przepływu krwi przez mięśnie oraz mózg.**





# Stres jest zjawiskiem biologicznym i odpowiedzią organizmu na stawiane mu wymagania - zarówno psychiczne, jak i fizyczne.

Działanie organizmu pod wpływem stresu ma na celu aktywację odziedziczonych przez człowieka w toku ewolucji mechanizmów radzenia sobie ze stresem, tj. reakcji "walcz" lub "uciekaj". Krótkotrwałe uruchomienie jednego z wymienionych powyżej mechanizmów wywołanych przez stres jest dla organizmu korzystne i pozwala poradzić sobie z wymagającą sytuacją. Niestety, organizm poddawany silnemu lub długotrwałemu stresowi może źle odczytywać i interpretować napływające sygnały, doprowadzając do pojawienia się negatywnych skutków stresu.

Efekty działania stresu krótkotrwałego i przewlekłego na organizm znacznie się różnią. Stres działający krótko daje skutki natychmiastowe. To z reguły odwracalne i utrzymujące się przez krótki czas dolegliwości, takie jak: zaciśnięte szczęki, napięte mięśnie szyi i pleców, ściągnięte mięśnie mimiczne i brwi, uczucie duszności, nerwowe ruchy, przyspieszone/nierówne tętno, drapanie się, zaczerwienienie skóry, wzmożona potliwość, gęsta ślina, ból brzucha, nudności, wymioty, biegunka. Kiedy ma się do czynienia ze stresem chronicznym (nawet o umiarkowanym nasileniu ale działającym długotrwałe), dochodzi do wyczerpania zasobów organizmu i w konsekwencji – do pojawienia się skutków

odległych w czasie. Długotrwały stres prowadzi do szeregu problemów:

- **somatycznych** – m.in. bóle w różnych częściach ciała (np. karku, barków, okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa), chroniczne bóle głowy, zawroty głowy, zaburzenia układu pokarmowego, trudności w oddychaniu, zmienny poziom hormonów, podwyższony poziom ciśnienia, podwyższony poziom cholesterolu, obniżenie odporności organizmu i podatność na infekcje itp.
- **emocjonalnych** – m.in. drażliwość, nadwrażliwość, impulsywność, zniecierpliwienie, nadmierne pobudzenie, zmienność nastroju, lęk, niepokój, uczucie przytłoczenia, poczucie bezradności i bezsilności, stany depresyjne, apatia itp.
- **poznawczych** – m.in. problemy z właściwą oceną sytuacji, trudności z pamięcią i koncentracją, wzrost czujności przy jednoczesnym rozproszeniu uwagi, "gonitwa myśli", obniżony poziom obiektywizmu i krytycyzmu, zmniejszenie kreatywności, trudności z podejmowaniem decyzji itp.
- **behawioralnych** – m.in. problemy ze snem, zmiana nawyków żywieniowych (brak apetytu lub nadmierne objadanie się), unikanie kontaktów i/lub agresja wobec innych, zaniedbywanie obowiązków, sięganie po używki itp.

Szczególnym rodzajem konsekwencji długotrwałego stresu są choroby psychosomatyczne, czyli grupa schorzeń w których etiologii istotną rolę odgrywają czynniki psychiczne. W większości przypadków są to choroby przewlekłe, nasilające się okresowo, np.:

- **choroby jelit (zespół jelita drażliwego, bolesne skurcze jelit), owrzodzenie układu pokarmowego**
- **cukrzyca, otyłość**

- **choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wieńcowa, zawał mięśnia sercowego)**
- **migreny**
- **astma oskrzelowa, przewlekła obturacyjna choroba płuc**
- **choroby nowotworowe**
- **choroby autoimmunologiczne (np. RZS, choroba Hashimoto)**

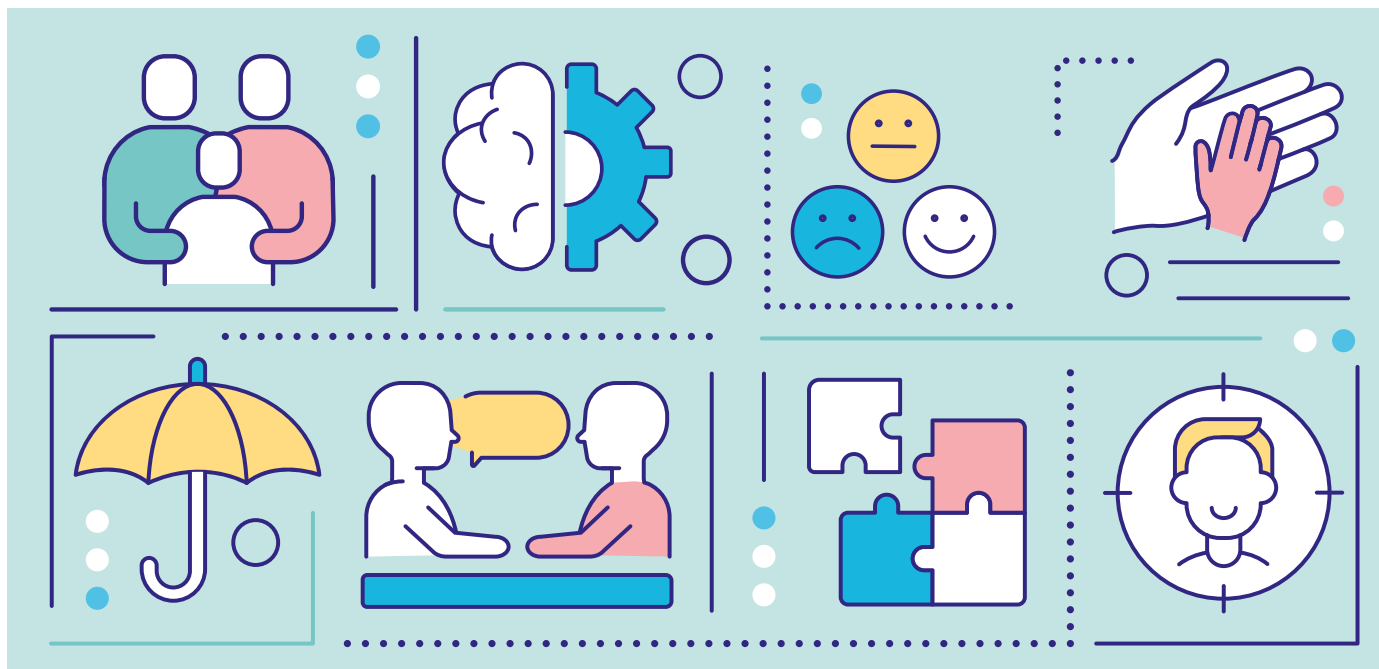
Chroniczny stres to także ryzyko zaburzeń psychicznych. Skutkami stresu mogą być: nerwica, depresja, fobie społeczne. Dobrze znana jest zależność między stresem a zaburzeniami odżywiania, takimi jak anoreksja i bulimia. Osoby narażone na przewlekły stres znajdują się również w grupie ryzyka rozwoju wypalenia zawodowego – jest to stan frustracji, zmęczenia i wyczerpania emocjonalnego, pojawiający się w konsekwencji silnego psychicznego, emocjonalnego i fizycznego zaangażowania w pracę w takim stopniu, że w końcu zaczyna brakować motywacji i siły do utrzymania tego zaangażowania na dotychczasowym poziomie.

Aby stres przestał być naszym wrogiem, trzeba nad nim zapanować. W jaki sposób? Warto poznać samego siebie oraz to, co wywołuje w nas napięcie i jak na nie reagujemy, a potem w miarę możliwości zmniejszyć obszar zmartwień w swoim życiu oraz zmienić swoje zachowanie. Istnieje wiele krótko- i długofalowych metod pomagających poradzić sobie z odczuwanymi emocjami oraz ich konsekwencjami. Ważne jest aby radzenia sobie ze stresem nie odkładać na czas, gdy problemy zaczną nas silnie przytłaczać. Warto wprowadzić w swoją codzienność rytuały, które pomogą radzić sobie z bieżącym stresem i nie dopuścić by przerodził się w stres przewlekły, odbierający zdrowie i siły do życia.

# SAMOREGULACJA JAKO TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

MARTA ZIĘTAL

**S**elf-reg to skrót od *Self-regulation*, czyli angielskiego terminu oznaczającego samoregulację. Podejście to zostało stworzone przez kanadyjskiego psychologa Stuarta Shankera w oparciu o jego wiedzę na temat psychologii, neurobiologii, filozofii oraz wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i ich rodzinami. Samoregulacja to umiejętność zarządzania wydatkowaniem energii w odpowiedzi na stresory, a następnie powrotu do równowagi po tym wysiłku. Indywidualny styl reagowania na odczuwane napięcie kształtuje się od narodzin. Człowiek może zareagować na doświadczany przez siebie stres poprzez zaangażowanie społeczne, czyli korzystanie z interakcji z innymi ludźmi. Gdy nie jest to możliwe, mózg przełącza się w tryb walki z niebezpieczeństwem lub ucieczki przed nim. W ostateczności, gdy żadna z powyższych strategii nie zadziałała, organizm ulega zamrożeniu. W tym stanie zmniejsza się wrażliwość na ból, ciało wiotczeje, tak że wydaje się martwe. Badania ostatnich lat wskazały, iż funkcja kory przedczołowej odpowiedzialna za analizę, racjonalność, hamowanie popędów znacząco się obniża w momencie odczuwania nadmiernego stresu. Oznacza to, że kiedy pojawiają się silne emocje, racjonalny mózg przestaje działać i przełącza się z trybu „mózgu uczącego się” na tryb „mózgu walczącego o przetrwanie”.



## STUART SHANKER OPISUJE STRATEGIE SAMOREGULACJI W PIĘCIU PONIŻEJ OPISANYCH KROKACH:

### 1. Odczytaj sygnały i przeformułuj zachowanie

Pierwszym etapem samoregulacji jest rozpoznanie naszych indywidualnych sygnałów stresu. Pomocne w tym procesie jest zrozumienie znaczenia naszych zachowań, które mogą stanowić oznakę odczuwanego wzrostu napięcia. Może to być przykładowo zwiększona chęć zjedzenia czegoś słodkiego, co może okazać się odpowiedzią organizmu na deficyt energii. Ten etap jest tak istotny jak rozpoznanie go- rączki, czy kaszlu w nazwaniu konkretnej choroby.

### 2. Zidentyfikuj stresory

W tym kroku uświadamiamy sobie, jakie są nasze stresory, czyli sytuacje, które generują u nas napięcie lub pozbawiają nas energii potrzebnej do działania. Warto wziąć pod uwagę obszary, w których występuje stres:

- **biologiczny** – hałas, nadwrażliwość na dotyk, niewłaściwa dieta, zbyt mała ilość snu, alergen, zbyt niska lub zbyt wysoka temperatura, zły stan zdrowia;
- **emocjonalny** – silne, złożone emocje, uwikłanie w relacje, szantaż emocjonalny;
- **poznawczy** – niezrozumiała informacja, zbyt abstrakcyjne pojęcia, oczekiwanie koncentracji

uwagi przekraczające możliwości danego człowieka;

- **społeczny** – nadmierna krytyka, sytuacje, gdy ktoś jest ofiarą lub świadkiem przemocy, konflikty w grupie;
- **prospołeczny** – konieczność radzenia sobie z silnymi emocjami innych ludzi, sytuacje niejednoznaczne moralnie, poczucie winy czy poczucie krzywdy

Zwykle wrażliwość na jedno źródło stresu potęguje wzrost przeżywania go w innych obszarach, tworząc trudne do pokonania błędne koło.

### 3. Zredukuj stres

Po zidentyfikowaniu własnych stresorów, wskazane jest użycie strategii, które pomogą zredukować stres. Część z nich może opierać się na działaniach profilaktycznych, czyli przykładowo zapobieganiu byciu głodnym, czy spragnionym lub wysypianiu się. Sposobów na redukcję stresu jest tyle, ile stresorów. Koncentracja na oddechu jest uniwersalną metodą

**Sposobów na redukcję stresu jest tyle, ile stresorów. Koncentracja na oddechu jest uniwersalną metodą zmniejszania nasilenia odczuwanego napięcia.**

zmniejszania nasilenia odczuwanego napięcia. Kilka głębokich oddechów może zmienić aktywność mózgu (środkowej kory przedczołowej) umożliwiając przejście od sieci odpowiedzialnej za ruminacje (błądzenie myślami) do sieci, która odpowiada za uświadamianie sobie tego, co dzieje się wewnątrz i na zewnątrz nas. Samo przeformułowanie uporczywej myśli lub zmartwienia może zmniejszyć napięcie, co pozwoli nam się odprężyć i przywrócić działanie kory przedczołowej. Kolejnymi strategiami są przykładowo: medytacja, wizualizacja, czy słuchanie muzyki. Warto stworzyć własną listę swoich sposobów, z których można skorzystać w reakcji na stres.

### 4. Uświadom sobie, kiedy jesteś zestresowany

Ten krok wymaga pogłębiania samoświadomości. Opiera się na spokojnej refleksji nad tym, co się wydarzyło, jakie stresory się pojawiły i jakie strategie redukcji napięcia zadziałały. Pomocne może okazać się skanowanie ciała, mające na celu odnalezienie miejsc, w których czujemy napięcie. Zasadniczym zadaniem w tym obszarze jest świadomość przyczyn przeciężenia stresem, a nie tylko jego objawów.

### 5. Zorientuj się, co pomaga ci się uspokoić, odpocząć i odnowić zasoby energii

Ostatni krok opiera się na poszukiwaniu i wykorzystaniu sposobów na regenerację po poradzeniu sobie ze stresem. W celu unaocznienia tego procesu, Stuart Shanker używa metafory samochodu. Jeżeli samochód ma jechać, to musimy regularnie napełniać bak. Oznacza to, że po silnym stresie musimy uzupełniać nasze zasoby przyjemnymi przeżycia-

mi. Samoregulacja polega także na ekonomicznej jeździe, czyli umiejętności regulowania swojego stanu, tak by nie być często w fazie zbyt dużego napięcia. Proces regeneracji można przyrównać do odpoczynku po treningu. Mięśnie rosną tylko wtedy, gdy nieco wykraczamy poza sferę komfortu podczas ćwiczeń, a potem dajemy im szansę na naprawę uszkodzeń. Tak samo ważna jest spokojna koncentracja oraz uważność dla procesów regeneracji i rozwoju w sferze biologicznej, emocjonalnej, poznawczej i społecznej.

Podsumowując, w Self-Reg najistotniejsza jest świadomość tego, jak to jest być spokojnym, a nie tylko co oznacza ta fraza. Dążenie do osiągnięcia i utrzymania tego stanu możliwe jest poprzez skupienie na „trzech R” regulacji emocji:

- **Rozpoznanie**
- **Redukcja**
- **Regeneracja**

Jako że perswazja i logika są nieskuteczne w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych, tylko powyższe strategie ułatwiają przerywanie błędnego koła stresu i powrót do równowagi.

---

#### Bibliografia

Shanker, S., Barker, T. (2016). *Metoda samoregulacji SELF-REG Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa: Wydawnictwo Mamaniana.

<https://www.wymagajace.pl/self-reg-wywiad/> (09.2022)

<https://www.self-reg.pl/> (09.2022)

# UZALEŻNIENIA - ZAGROŻENIE XXI WIEKU. CO WARTO WIEDZIEĆ O PROFILAKTYCE I LECZENIU?

## LEK. MED. KATARZYNA SOWIŃSKA

Specjalista w dziedzinie psychiatrii, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Doświadczenie zawodowe zdobywała w Szpitalu im. Babińskiego w Łodzi w czasie pracy w oddziałach całodobowych, oddziale dziennym, leczenia uzależnień oraz w opiece ambulatoryjnej. Regularnie podnosi swoje kwalifikacje poprzez udział w konferencjach naukowych, czytanie specjalistycznej literatury. W pracy zawodowej kieruje się holistycznym podejściem. Stara się wpływać na poprawę postrzegania psychiatrii przez społeczeństwo angażując się w inicjatywy, które promują zdrowie psychiczne.

## UZALEŻNIENIA - ZAGROŻENIE XXI WIEKU. CO WARTO WIEDZIEĆ O PROFILAKTYCE I LECZENIU?

Początek XXI wieku jest czasem niezwykłego rozkwitu nauki i techniki, ale świat zmagają się także z wieloma trudnymi do rozwiązania problemami i jednym z nich są uzależnienia.

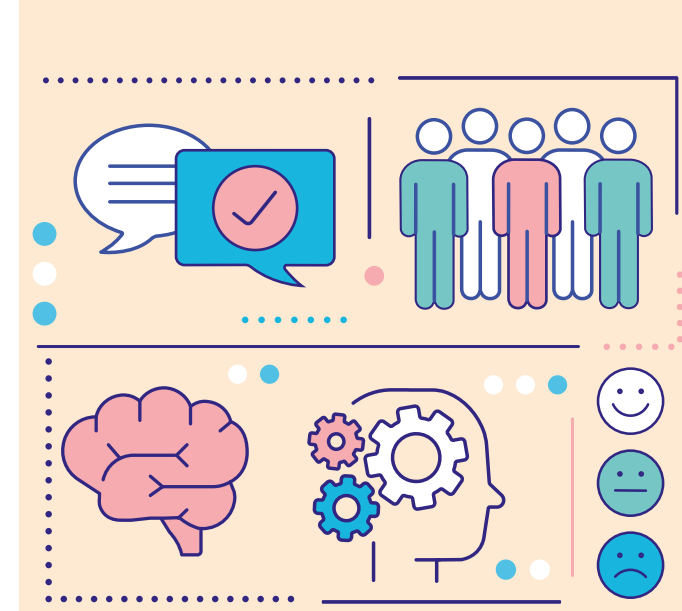
Przez długi czas uzależnienia utożsamiane były z alkoholem, narkotykami i hazardem. Obecnie wiemy, że potencjalnych zagrożeń jest coraz więcej, a katalog jest nadal otwarty.

Co uzależnia? Narkotyki, nowe substancje psychoaktywne, substancje lotne, opioidy, leki, alkohol, nikotyna, seks i pornografia, gry, Internet, zakupy, praca. Uzależnienie od alkoholu jest nadal najczęstszym i najbardziej kosztownym problemem pod względem szkód, które powoduje zarówno w wymiarze jednostki jak i społecznym.

Według Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) w Polsce 18,6% pijących Polaków spożywa alkohol ryzykownie lub szkodliwie, oznacza to że w naszym kraju aż 5mln osób ma problemy związane z alkoholem. Uzależnionych jest 800 tys. osób, czyli ok. 2,4% populacji osób powyżej 15 r.ż.

Uzależnieniu sprzyja zaburzona samoocena, impulsywność i skłonność do podejmowania ryzyka, perfekcjonizm, niska odporność na stres, ekstrawertyzm, niepokój w relacjach interpersonalnych, trudności z wyrażaniem emocji, zależność emocjonalna, choroba psychiczna, zaburzenia osobowości, choroby somatyczne. Profilu osoby uzależnionej nie można jednak zdefiniować wiekiem, płcią, profesją, statusem społecznym i majątkowym.

Istnieje pojęcie wysokofunkcjonującego alkoholika czyli osoby uzależnionej, która pomimo swojej choroby z powodzeniem funkcjonuje na wszystkich polach



społecznych: zawodowym, rodzinnym, towarzyskim. Picie alkoholu może występować w przebiegu depresji, a uzależnienie może być jej powikłaniem. Stany depresyjne mogą wynikać z komplikacji wynikających z picia lub występować w przebiegu zespołu abstynencyjnego. Objawy depresji w przebiegu uzależnienia zwykle ustępują w ciągu 2-4 tyg. po zaprzestaniu picia i nie wymagają leczenia.

Uzależnienie to nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się czasowym bądź stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub przyjmowania określonych substancji.

### Kryteria uzależnienia:

- Silne pragnienie lub poczucie przymusu przyjmowania substancji
- Zaburzona kontrola
- Fizjologiczne objawy stanu abstynencji
- Potwierdzenie tolerancji

- Silne pochłonięcie sprawą przyjmowania substancji
- Uporczywe przyjmowanie pomimo szkód
- Spełnienie kryterium czasu

W przypadku funkcjonowania w długotrwałej, trudnej i niszczącej sytuacji życiowej związanej z patologicznymi zachowaniami partnera rozwija się współuzależnienie. Ogranicza w sposób istotny swobodę wyboru postępowania, prowadząc do pogorszenia własnego stanu i utrudnia zmianę własnego położenia na lepsze. Wskazane jest podjęcie terapii dla osób współuzależnionych.

### Cechy funkcjonowania osoby współuzależnionej:

- koncentrowanie myśli, uczuć na osobie uzależnionej
- usprawiedliwianie sytuacji
- zaprzeczanie problemowi
- ukrywanie uzależnienia partnera przed innymi
- przejmowanie kontroli nad uzależnieniem osoby bliskiej (ograniczanie sytuacji w których jest substancja uzależniająca, wyrzucanie, kupowanie substancji uzależniającej)
- wymuszanie obietnic abstynencji
- przejmowanie odpowiedzialności za zachowania uzależnionego
- łagodzenie konsekwencji uzależnienia: płacenie długów, dbanie o higienę uzależnionego, o jego wizerunek
- przejmowanie za osobę uzależnioną obowiązków domowych, które on zaniedbuje

Istnieje wiele możliwości leczenia. Najlepsze efekty uzyskuje się, gdy stosuje się leczenie skojarzone, czyli oddziaływania biologiczne (farmakologiczne) oraz oddziaływania psychospołeczne (np. krótkie interwencje, terapie redukcji szkód, leczenie substytucyjne, terapie nastawione na całkowitą abstynencję,

## „Lepiej zapobiegać, niż leczyć” to fragment przysięgi Hipokratesa

terapię motywującą, programy wsparcia społecznego z lub bez treningu rodziny, treningi samokontroli behawioralnej, kontraktowanie zachowań, treningi umiejętności społecznych, terapie par i rodziny).

Stany ostre związane z nagłym odstawieniem substancji wymagają hospitalizacji. W przypadku stanów zagrożenia życia osoby uzależnionej lub życia i zdrowia innych osób możliwa jest hospitalizacja bez zgody na podstawie Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego.

Terapia uzależnienia może być prowadzona w ramach całodobowych oddziałów terapii uzależnień, oddziałów dziennych a także w trybie ambulatoryjnym. Do poradni leczenia uzależnień nie jest wymagane skierowanie ani posiadanie ubezpieczenia zdrowotnego.

Najbardziej pożądaną jest osoba uzależniona podjęła terapię uzależnienia dobrowolnie (za swoją zgodą). Istnieje możliwość leczenia przymusowego na podstawie Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i zapobiegania alkoholizmowi.

Więcej informacji odnośnie leczenia można znaleźć m.in. na stronach:

<https://www.parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>

<http://www.monar.org/nasze-placowki/>

„Lepiej zapobiegać, niż leczyć” to fragment przysięgi Hipokratesa, a także prawda potwierdzana analizami statystycznymi.

By zapobiegać warto zacząć od treningu asertywności. Nie wstydź się odmawiać, zmienić otoczenie gdy to konieczne. To, kim się otaczasz, może w znaczący sposób wpływać na Twoje zachowania i decyzje. Dbanie o dobre relacje z najbliższymi to Twoja siła. Edukuj się

### Profilaktyka uniwersalna:

- zakazy, np. zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu w miejscach publicznych
- regulacje prawne, np. kary za prowadzenie pojazdów pod wpływem alkoholu czy posiadanie narkotyków
- ograniczenia dostępności substancji psychoaktywnych, np. wydawanie wybranych leków wyłącznie na receptę, zakaz sprzedaży alkoholu i wyrobów tytoniowych osobom nieletnim
- edukacja, np. profilaktyka uzależnień w szkole w formie zajęć dla młodzieży wchodzącej w okres pierwszych eksperymentów z substancjami psychoaktywnymi, warsztaty dla rodziców uczniów z tej grupy wiekowej, a także kampanie medialne

Profilaktyka selektywna, czyli skierowana do określonych grup ryzyka, jak dzieci z rodzin dysfunkcyjnych; osób narażonych na wysoki poziom stresu związany z wykonywaną pracą; chorych na zaburzenia psychiczne; osób z zakładów karnych.

Pomimo dynamiki współczesnego świata nakazującej pozostawienie katalogu uzależnień otwartym, należy pokładać nadzieje w szersze działania profilaktyczne oraz zwiększone możliwości i skuteczność ich terapeutycznej.

# ROZWIĄZYWANIE SYTUACJI KONFLIKTOWYCH

## KATARZYNA SIEDLECKA

Absolwentka psychologii Uniwersytetu Łódzkiego (specjalność psychologia zdrowia i kliniczna). Doświadczenie zawodowe zdobywała m. in. pracując z kobietami w kryzysie bezdomności i jako psycholog w Ośrodku Interwencji Kryzysowej.

W Stowarzyszeniu „Dla Rodziny” koordynuje pracę zespołu asystentów osób niepełnosprawnych, udziela wsparcia rodzinom i bliskim osób niepełnosprawnych oraz osobom w kryzysie psychicznym.



**W** rodzinie, na ulicy, w szkole czy w pracy - z konfliktem stykamy się na wielu obszarach. Czasami trwa chwilę, czasami latami, powodując w stronach konfliktu poczucie winy i niezrozumienia innych. Jak powstaje konflikt i czy da się go uniknąć? Co pomaga, a co utrudnia dojście do porozumienia? Na te i inne pytania znajdą Państwo odpowiedź w poniższym artykule.

## CZYM JEST KONFLIKT?

Już w czasach starożytnych, gdy nie operowano jeszcze tak bogatym słownictwem opisującym zachowania i stany emocjonalne, w sztuce pojawiały się określenia kojarzone dziś z konfliktem takie jak „walka”, „różnica zdań”, „przeciwstawność”, „unikanie zniewagi”. Obecnie badacze powołują się na definicję Kurta Lewina, która mówi o tym, że konflikt występuje wtedy, gdy dwie lub więcej możliwości wza-

jemnie się wykluczają, a tylko jedną z nich można osiągnąć lub tylko jednej z nich można uniknąć. Badacz zaproponował tzw. klasyczną klasyfikację konfliktów wedle której w konflikcie mamy do czynienia z trzema rodzajami sytuacji:

1. Dążenie-dążenie - sytuacja w której osoba musi wybrać pomiędzy dwiema możliwościami o podobnym stopniu atrakcyjności (np. rodzinny wyjazd w góry lub nad morze)
2. Unikanie-unikanie - sytuacja w której osoba musi wybrać pomiędzy dwiema możliwościami o podobnym poziomie awersji (np. osoba nie wdraża ćwiczeń fizycznych, ale też unika konsultacji dietetyka)
3. Dążenie-unikanie - sytuacja w której określona możliwość decyzyjna wywołuje w osobie zarówno uczucia pozytywne, jak i negatywne (np. chory pragnie odzyskać zdrowie, ale boi się operacji).

## ŹRÓDŁA I PRZYCZYNY KONFLIKTÓW

W naukach społecznych podaje się różne źródła konfliktów a wśród najbardziej powszechnych wymienia się:

- odmienne cele i interesy, kiedy to dwie strony mają inne spojrzenie na daną sytuację, trudność
- różnice światopoglądowe
- wyznawane wartości
- nieprawidłową komunikację, której elementami są np. ocenianie, bezpodstawną krytyka, brak rozmowy o emocjach, wzajemnych potrzebach i oczekiwaniach
- niezgodność charakterów, np. w relacji biznesowej, kiedy jeden z kontrahentów chce działać szybko i podejmuje ryzyko, a drugi unika ryzykownych decyzji
- brak klarownych reguł panujących w danym miejscu, np. w środowisku pracy, domu
- niewystarczającą ilość danych i/lub źle zinterpretowane informacje

- kwestię podziału pracy, zakresu obowiązków, nierówności wynagrodzeń i premii
- donoszenie
- dyskryminację
- zbyt małe zasoby- np. trudności finansowe w rodzinie, w firmach zbyt mało sprzętu biurowego, awaryjne urządzenia, niedobór personelu itp.

## DYNAMIKA I ETAPY KONFLIKTU

Rozpoczęty konflikt zazwyczaj narasta i zwiększa swoją intensywność. Początkowo bywa niezauważony, zaś między stronami konfliktu panuje wzajemny szacunek, uprzejmość, życzliwe nastawienie. Kiedy pojawia się sytuacja konfliktu osoby szukają sposobów na jej szybkie rozwiązanie. Zdarza się, że sposobem uniknięcia konfliktu jest np. ograniczenie rozmów na określone tematy, ponieważ obie strony już wiedzą, że mają odmienne zdanie.

Jeśli z jakiegoś powodu osoby wracają do tematów budzących spór, wówczas może dojść do eskalacji konfliktu. Wówczas strony konfliktu mogą mniej zabiegać o wzajemną uprzejmość, mogą pojawić się argumenty personalne, nieuzasadniona krytyka i wyraźnie manifestowana złość. Strony sporu na tym etapie dążą do pokazania swoich racji, podważenia argumentacji drugiej osoby. W tej fazie konfliktu skłócone osoby często poszukują kolejnych kwestii spornych, co sprawia, że konflikt obejmuje coraz więcej poważnych i ogólnych spraw. Zdarza się, że skonfliktowane strony proszą osoby z otoczenia o wyrażenie zdania, wsparcie i opowiedzenie się za którąś ze stron.

W tym miejscu warto wspomnieć o mechanizmach, które wpływają na eskalację konfliktu, ponieważ wie-

dza o nich pozwoli szybciej zareagować i rozwiązać sytuację sporną. Wśród mechanizmów wpływających na eskalację konfliktu wyróżnia się:

- **perswazję** rozumianą jako proces przekonywania jednostki do zmiany stanowiska, np. poprzez odwoływanie się do autorytetów, odwoływanie się do szeroko przyjętych poglądów i twierdzeń (społeczny dowód słuszności)
- **normę wzajemności** jako nakaz odwzajemnienia się za oddane nam przysługi, ale także za wyrządzone krzywdy, tzw. zasada „oko za oko, ząb za ząb”
- **rozproszenie odpowiedzialności** – efekt polegający na tym, że im więcej ludzi, tym mniej każdy z nich czuje się osobiście odpowiedzialny za to, co robi lub czego nie robi (np. świadek pożaru, który nie wzywa pomocy myśląc, że wezwali ją inni świadkowie)
- **teorię atrybucji** – mówi ona, że źródła pewnych sytuacji dopatrujemy się w sobie (atrybucja wewnętrzna) lub na zewnątrz (atrybucja zewnętrzna). Osoba poszukająca źródeł konfliktu w czynnikach zewnętrznych (np. w koleżankach z pracy i ich cechach osobowości) może mieć trudność z zauważeniem, że sama swoim zachowaniem podtrzymuje konflikt. Z kolei osoba, która oceniła, że jej zachowanie mogło wywołać konflikt może mieć większą motywację do jego rozwiązania.
- **podejrzliwość** – kieruje uwagę w stronę form uznawanych za niedopuszczalne, karalne. Mogą to być m.in. fałszowanie różnych dokumentów, zatajanie istotnych informacji.

- **środki nacisku** – wśród nich wymienia się: nieformalne związki (np. koligacje towarzyskie, związkowe, partyjne), groźby, szantaż.

W fazie eskalacji konfliktu osoby mogą przyjąć następujące role:

- **provokatora** – ma on za zadanie m.in. rozproszenie energii włożonej w uporządkowanie oczekiwań i potrzeb stron konfliktu. Z powodu działań provokatora trudniej rozwiązać spór i osiągnąć jego pożądane rozstrzygnięcia.
- **podżegacza i pomocnika** – osoby przyjmujące te role pragną silnego konfliktu, dążą do zdecydowanego rozstrzygnięcia oraz udowodnienia swoich racji i zaprezentowania siły.

W psychologii społecznej wyróżnia się pięć etapów konfliktu:

1. **konflikt utajony** – pojawiają się warunki sprzyjające sporom, ale nie zostały jeszcze one zidentyfikowane (np. między pracownikami jest nierówny podział zadań, ale każdy skupia się na własnych obowiązkach i nie analizuje obowiązków drugiej strony)
2. **konflikt spostrzegany** – jedna lub dwie strony dostrzegają potencjalne źródło zatargu (np. jeden z pracowników zauważa, że wykonuje więcej zadań)
3. **konflikt odczuwany** – narasta napięcie między stronami, lecz nie dochodzi jeszcze do otwartej walki (np. pracownicy wspólnie omówili sytuację i wyrazili swoje emocje)

**4. konflikt manifestowany** – strony angażują się w działania ofensywne, a otoczenie odbiera to, że toczą one ze sobą walkę (np. relacje między pracownikami uległy pogorszeniu, pracownicy poprosili managera o ocenę sytuacji i mediację)

**5. konflikt zakończony** – ustępują napięcia we wzajemnych stosunkach, konflikt został rozstrzygnięty albo stłumiony (np. podczas mediacji wysłuchano stanowiska stron, na nowo podzielono obowiązki).

Etapy konfliktu utajonego, spostrzeganego i odczuwanego to etapy w których stronom konfliktu najłatwiej podjąć działanie minimalizujące lub rozwiązujące konflikt. Na etapie konfliktu manifestowanego pojawiają się wyżej opisane mechanizmy wpływające na jego eskalację.

## STYLE REAKCJI NA KONFLIKT

W latach 80-tych XXw. K. Thomas oraz R. Kilmann wyodrębnili i opisali podstawowe style reakcji ludzi na konflikt a ta typologia obowiązuje do dziś. Podczas czytania tego podrozdziału warto zastanowić się jaki styl reakcji na konflikt jest Pani/ Panu najbardziej bliski.

Do wspomnianych pięciu stylów reakcji na konflikt należą:

### 1. Unikanie (wycofywanie się)

Osoby preferujące ten styl chcą całkowicie uniknąć konfliktu. Zdarza się, że delegują podjęcie decyzji na inną osobę, akceptują decyzje przyjęte przez innych,

nie biorą udziału w dyskusji. Ten styl jest wybierany, kiedy konfliktu nie da się rozwiązać lub problem jest błahy. Warto go zastosować, gdy jest potrzeba uspokojenia, wyciszenia swoich emocji i przemyślenia spraw na nowo. Niestety częste stosowanie tej strategii może prowadzić do poczucia braku wpływu na własne życie oraz do spadku pewności siebie.

### 2. Dostosowywanie się (zaspokajanie potrzeb innych)

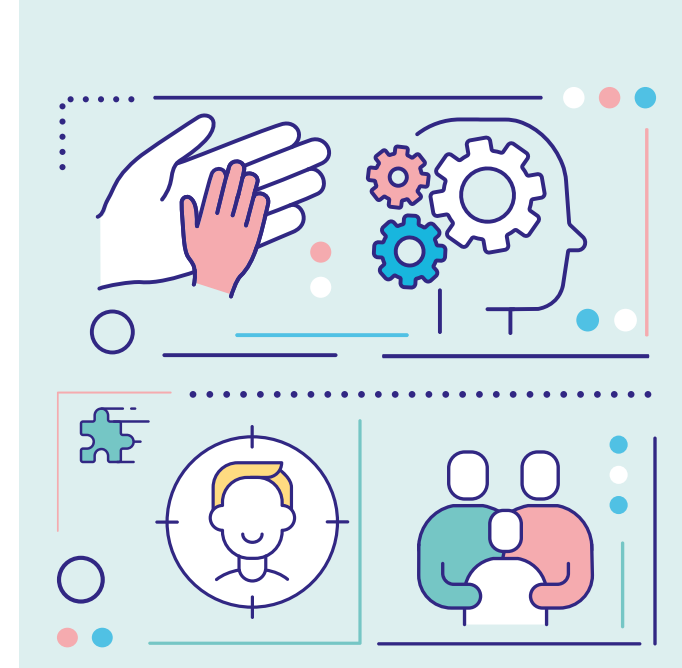
Osoby preferujące ten styl wykazują chęć spełnienia potrzeb innych, są skłonne do współpracy. To podejście warto zastosować kiedy osoba chce wystąpić i poznać inną perspektywę, wie, że dla kogoś dana decyzja jest ważniejsza niż dla niej (np. wyjazd w określone miejsce), dąży do stabilizacji sytuacji i pokoju. Niestety, zdarza się, że osoba preferująca ten styl czuje się wykorzystywana przez innych i pomijana w podejmowaniu ważnych decyzji.

### 3. Rywalizacja (narzucanie)

Osoby preferujące ten styl przyjmują twarde stanowisko, mają świadomość swoich potrzeb, działają z pozycji siły, która wynika z rangi, doświadczenia, kompetencji. Rywalizacja jest przydatna w nagłej sytuacji, kiedy jest potrzeba podjęcia szybkiej decyzji. Rywalizacja użyta w nieodpowiednich warunkach może utrudniać komunikację i prowadzić u stron konfliktu do poczucia skrzywdzenia.

### 4. Kompromis (dzielenie się)

Osoby preferujące ten styl próbują znaleźć rozwiązanie, które przynajmniej częściowo zadowoli każdego. Kompromis jest idealnym rozwiązaniem w sytuacji, gdy koszt konfliktu jest wyższy niż koszt przegranej.



Ten styl sprzyja szczerej, empatycznej komunikacji, ponieważ wymaga od stron konfliktu wypracowania wspólnych rozwiązań i „spotkania się w połowie drogi”. Kompromis sprawdza się również w tych sytuacjach, kiedy współpraca i rywalizacja nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

### 5. Współpraca (rozwiązanie sporu)

Osoby preferujące ten styl próbują znaleźć rozwiązania, które odpowiedzą na potrzeby wszystkich zaangażowanych osób. Styl oparty na współpracy sprzyja wyszukiwaniu nowych, kreatywnych rozwiązań. Ten styl ma zastosowanie w sytuacji, gdy trzeba zebrać wiele punktów widzenia i określić najlepsze rozwiązanie w grupie w której już pojawiały się spory. Współpraca jest strategią, którą warto stosować jak najczęściej, ponieważ uwzględnia potrzeby i emocje wszystkich stron konfliktu.

Podsumowując - nie ma jednego stylu reakcji na konflikt, który sprawdzi się w każdej możliwej sytuacji.



## CZY KONFLIKT ZAWSZE JEST NEGATYWNYM ZJAWISKIEM?

Przyjęto się, że konflikty są zjawiskiem negatywnym i powinno się ich unikać za wszelką cenę. Jednak badacze wyodrębnili dwa rodzaje konfliktu- konflikt destrukcyjny, który negatywnie wpływa na relacje międzyludzkie i konflikt konstruktywny, który przynosi stronom sporu pozytywne rezultaty. Z konfliktem destrukcyjnym wiąże się szereg negatywnych emocji (m.in. złość, frustracja, poczucie winy) oraz zaburzenia w komunikacji. Bywa też stratą czasu i zasobów (np. pracowników, pieniędzy, cennych przedmiotów), może zakończyć się całkowitym zerwaniem kontaktu z bliską osobą. Z kolei konflikt konstruktywny uczy wzajemnego szacunku, kierunkuje na poszukiwanie rozwiązań, wysłuchanie drugiej strony. Niekiedy pomaga w zdobyciu większego zaufania pomiędzy skonfliktowanymi stronami i daje motywację do pracy nad sobą i nad relacją oraz ułatwia określenie wspólnego celu.

**ABY KONFLIKT STAŁ SIĘ KONSTRUKTYWNY NALEŻY ZADBAĆ O JAKOŚĆ KOMUNIKACJI. WAŻNE JEST, ABY ZACHOWAĆ SPOKOJNY, RZECZOWY TON DOSTOSOWANY DO ROZMÓWCY.**

Warto unikać ataków słownych i uogólnień (np. „Ty zawsze”, „Ty nigdy”), przerywania, lekceważenia tego, co mówi druga strona (np. poprzez równoległe do rozmowy korzystanie z telefonu). Dobrze dać drugiej osobie przestrzeń do wypowiedzenia swoich myśli, emocji, dbając jednocześnie o miejsce właściwe do rozmowy (ciche, bezpieczne) i odpo-

wiednią ilość czasu. Nie warto z góry zakładać jak druga osoba myśli i traktuje trwający spór, ponieważ ma ona inne doświadczenia i sytuację życiową (np. uwagi, które innej osobie wydają się żartobliwe, ktoś inny odbiera jako krzywdzące). Kluczowe jest również określenie źródeł konfliktu- wówczas najlepiej trzymać się faktów, skupić się na najbardziej aktualnych trudnościach i unikać oceny drugiej osoby. Kiedy już problem jest jasno określony można przejść do poszukiwania rozwiązań. Warto omówić i rozważyć wspólnie kilka rozwiązań, bez zakładania, że pierwsze z nich będą najwłaściwsze. Zebrane propozycje rozwiązań powinno się ocenić- najlepiej by każda ze stron konfliktu wypowiedziała się, jakie rozwiązanie będzie dla niej właściwe i sprawiedliwe. Przewyciężenie konfliktu bywa dużym wysiłkiem, nie trwa krótko, jednak kształtuje dojrzałość, uczy szukania rozwiązań, lepszego rozumienia swoich emocji i pozwala na budowanie trwałych relacji z innymi ludźmi.

**CZĘSTO ZDARZA SIĘ, ŻE JUŻ NIEDUŻE ZMIANY W SPOSOBIE KOMUNIKACJI I ZACHOWANIU POWODUJĄ, ŻE DANA OSOBA RZADZIEJ STAJE SIĘ STRONĄ KONFLIKTU. UMIEJĘTNOŚĆ DOBREJ KOMUNIKACJI, ASERTYWNOŚCI, STAWIANIA GRANIC, WSPÓŁPRACY W GRUPIE TO UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRYCH UCZYMY SIĘ STAŁE I KAŻDY ETAP ŻYCIA JEST DOBRY, ABY JE KSZTAŁTOWAĆ.**



Portret prof. Antoniego Kempińskiego  
wybitnego polskiego lekarza psychiatry,  
twórcy personalistycznego nurtu  
w psychiatrii. Autorem obrazu jest Marek  
Nadolny, urodzony w 1951r. Absolwent  
Szkoły Malarstwa i Sztuk Plastycznych  
w Łodzi. Portret namalowany w 2022 roku  
w pracowni Stowarzyszenia.





**Wydawca:**

Stowarzyszenie Rodzin Działających na Rzecz Zdrowia Psychicznego  
„Dla Rodziny”  
ul. Piotrkowska 38 lok 9 U  
90-265 Łódź  
Tel 42 616 05 16  
e-mail: stowarzyszenie@dla-rodziny.org.pl  
www.dla-rodziny.org.pl

**Prace redakcyjne:** Piotr Chuchler, Katarzyna Siedlecka

**Zdjęcia:** Zasoby własne Stowarzyszenia „Dla Rodziny”

**Skład, layout, druk:** Wydawnictwo i Drukarnia ARSA

Publikacja Bezpłatna

**Finasowanie**

Środki Finansowe Budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego - Dotacje 2022

Zadanie: Pomoc psychologiczna dla dorosłych mieszkańców województwa Łódzkiego.

Oddano do druku w grudniu 2022r.

Ilość egzemplarzy: 150 szt.



Publikacja została przygotowana w oparciu o program psychoedukacyjny “Masz w Sobie Siłę”, który realizowany był przez Stowarzyszenie “Dla Rodziny” w okresie od lipca do grudnia 2022 roku w ramach konkursowego zadania publicznego Zarządu Województwa Łódzkiego “Pomoc psychologiczna dla dorosłych mieszkańców województwa Łódzkiego”.

Projekt “Masz w sobie siłę” sfinansowany został z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego w ramach programu Dotacje 2022.

**Stowarzyszenie Rodzin Działających na Rzecz Zdrowia Psychicznego  
“Dla Rodziny”**

ul. Piotrkowska 38 lok.9 U

90-265 Łódź

Tel. 42 616 05 16, kom: 503 773 567

E-mail: stowarzyszenie@dla-rodziny.org.pl

**Więcej na:**

[www.lodzkie.pl](http://www.lodzkie.pl)

[www.zdrowie.lodzkie.pl](http://www.zdrowie.lodzkie.pl)

[www.dla-rodziny.org.pl](http://www.dla-rodziny.org.pl)



województwo<sup>®</sup>  
**łódzkie** | **dotacje**  
**2022**