

Jak zapobiegać długotrwałym konsekwencjom izolacji społecznej

Katarzyna Topolewska



Lekcja:Enter

Dzień dobry!



 Fundacja

FRSI FUNDACJA
ROZWOJU
SPOŁECZYSTWA
INFORMACYJNEGO

INSTYTUT SPRAW
PUBLICZNYCH



„Uczę innych – dbam o siebie”



Fundacja

Lekcja:Enter 

głosnauczycielski

<https://glos.pl/ucze-innych-dbam-o-siebie>

Lekcja:Enter

Jak dołączyć?

www.lekcjaenter.pl



INSTITUT SPRAW
PUBLICZNYCH



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Webinarium

- Webinarium jest **rejestrowane**
- Nagranie będzie dostępne na stronie <https://glos.pl/uczeciennych-dbam-o-siebie> oraz stronie <https://lekcjaenter.pl/>
- **Prezentacja** zostanie udostępniona z nagraniem
- **Pytania** prosimy zadawać w komentarzach pod transmisją na Facebooku
- Na pytania odpowiemy pod koniec webinarium
- Webinarium zakończy się około godziny **18:00**

Katarzyna Topolewska

psycholog,
psychoterapeuta
katarzyna.topolewska@gmail.com

*Bemowski Ośrodek
Psychoterapii - Wysłuchani*

Plan webinarium

1. Kondycja psychiczna nauczycieli
2. Konsekwencje zdrowotne wynikające ze zmiany trybu życia i przedłużającej się izolacji
3. Ćwiczenie na ból karku i szyi
4. Teoria poliwagalna
5. System 5S
6. Kształtowanie odporności psychicznej - rezyliencji



Pamiętacie
jak to  wydawało się
absolutnie niemożliwe?



DEMOTYWATORY.PL

Dogoniliśmy przyszłość



Ale ta przyszłość, istotnie wpłynęła na
zdrowie psychiczne...



Przeskanuj swoje ciało



**Jakie sygnały ostrzegawcze wysyła do
ciebie twoje ciało?**





kołatanie serca?

drżenie rąk?

pocenie się?

uczucie gorąca lub duszności

sptycony oddech?

ból żołądka?

dolegliwości jelitowe?

napięcie mięśni?

**powracające i niemające przyczyn
somatycznych bóle żołądka lub bóle
w klatce piersiowej?**

ucisk w klatce piersiowej?

ściśnięte gardło?



Ale ta przyszłość, istotnie wpłynęła na zdrowie psychiczne

- nadmierną czujnością - wzmożonej obserwacji funkcjonowania własnego organizmu pod kątem analizowania kaszlu, duszności, nieustannego śledzenia temperatury ciała.
- niepokój,
- zawężeniem uwagi do jednego problemu – epidemii;
- lęk przed zainfekowaniem siebie i swojej rodziny;
- złość i zwerbalizowana agresja;
- niemożność pogodzenia się z utratą dotychczasowego stylu życia, wartości i dóbr;
- lęk przed utratą podstaw egzystencji ze względu na ograniczone możliwości zarobkowania;
- szybciej narastające zmęczenie psychiczne.



Ćwiczenie

<https://youtu.be/rbowly6kONY>



The Basic Exercise by Stanley Rosenberg



Krok 1

**Położ się wygodnie na plecach. Palce dłoni
zapełń pod głową, poczuć jej ciężar.**



Krok 2

Skoncentruj się przez chwilę na doznaniach z ciała, obserwuj swój oddech i z każdym wydechem rozluźniaj się głębiej.

Możesz zauważyć, że głowa staje się jeszcze cięższa.



Krok 3

**Pozostawiając głowę nieruchomo spójrz
w lewo lub prawo. Poruszają się tylko
Twoje oczy.**

**Spoglądaj w wybraną przez siebie stronę
aż do momentu ziewnięcia, westchnięcia,
albo przetknięcia śliny.**

**Zwykle reakcja pojawia się w przeciągu
minuty.**



Krok 4

**Gdy ją u siebie zaobserwujesz popatrz
z powrotem przed siebie i powtórz
ćwiczenie w przeciwną stronę.**



Teoria poliwagalna *Stephen Porges*

Biologiczny porządek reakcji człowieka, który jest obecny we wszystkich ludzkich doświadczeniach.



Neurocepcja

Nieświadomy proces, w jaki nasz autonomiczny układ nerwowy skanuje otoczenie szukając sygnałów bezpieczeństwa, niebezpieczeństwa i zagrożenia życia bez angażowania „myślącej” części naszego mózgu

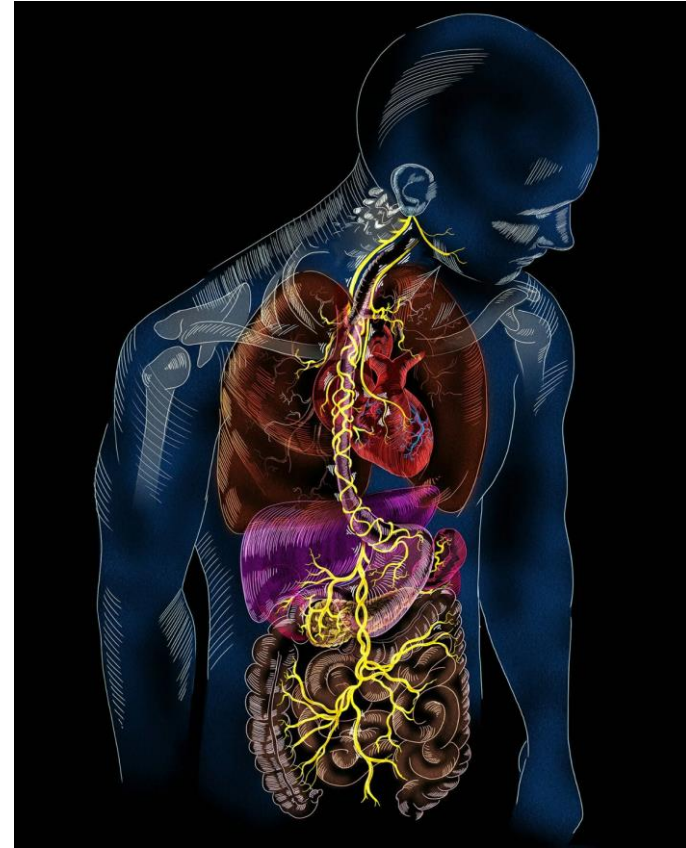


Neurocepcja



Trzy systemy neuronalne oraz trzy poziomy intensywności reakcji

Praca układu nerwowego człowieka oraz zachowania i emocje są warunkowane przez trzy części systemu nerwowego i dzieje się to na trzech poziomach intensywności reakcji



Przywspółczulny układ nerwowy - gałąź brzuszna nerwu błędnego

Kieruje zachowaniami społecznymi
związanymi z budowaniem relacji
i więzi społecznych.

W tym stanie człowiek jest otwarty
i empatyczny, zaintrygowany
światem, percepcja nie jest
zawężona do wychwytywania
informacji o potencjalnym
zagrożeniu, oddech płynie
swobodnie.



Współczulny układ nerwowy

Pobudzenie i reakcja „walcz lub uciekaj”

tętno przyspiesza, oddech jest krótki i płytki, skanujemy otoczenie w poszukiwaniu niebezpieczeństwa, przyływ adrenaliny, lęk, ataki paniki, gniew, niezdolność do skupienia się

Konsekwencje zdrowotne: choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, wysoki cholesterol, problemy ze snem, przybranie na wadze, upośledzenie pamięci, bóle głowy, przewlekłe napięcie szyi, ramion i pleców, problemy żołądkowe, zwiększona podatność na infekcje!



Przywspółczulny układ nerwowy - gałąź grzbietowa nerwu błędnego

Ekstremalne niebezpieczeństwo
organizm uruchamia strategię obronną
w postaci zamarcia i zamknięcia się

Pojawia się dysocjacja, problemów
z pamięcią, depresji, izolacji i brak
energii do wykonywania codziennych
zadań.

Zdrowotne konsekwencje tego stanu
mogą obejmować chroniczne
zmęczenie, fibromialgię, problemy
żołądkowe, niskie ciśnienie krwi,
cukrzycę typu 2 i przyrost masy ciała.





↑
WZROST POBUDZENIA



ZAMROŻENIE

IMMOBILIZACJA, ZNIERUCHOMIENIE

DYSOCJACJA
ODRĘTIENIE
DEPRESJA
ZATRZYMANIE ENERGII
BEZSIŁNOŚĆ

WSTYD
ZAMKNIĘCIE SIĘ
POCUCIE BEZNADZIEI
PRZYGOTOWANIE DO ŚMIERCI
UWIĘZIENIE

GAŁĄZ GRZBIETOWA NERWU BŁĘDNego

„NIE MOGĘ”

UCIECZKA

RUCH OD

WALKA

RUCH DO

PANIKA
STRACH
ZMARTWIENIE
NIEPOKÓJ
TROSKA

GNIEW
ZŁOŚĆ
IRYTACJA
FRUSTRACJA

SYMPATYCZNY (WSPÓŁCZULNY) UKŁAD NERWOWY

„MOGĘ”

ZAWROTY GŁOWY
BÓL GŁOWY
BÓL KARKU
BÓL RAMION
NAPIĘCIE
DYSKOMFORT

DEZAKTYWACJA

ZABAWA

OBECNOŚĆ

UGRUNTOWANIE

ZAAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE

POŁĄCZENIE, BEZPIECZEŃSTWO
ZORIENTOWANIE NA ŚRODOWISKO

CIEKAWOŚĆ/OTWARTOŚĆ

WSPÓŁCZUCIE

ŚWIADOMOŚĆ

GAŁĄZ BRZUSZNA NERWU BŁĘDNego

PARASYMPATYCZNY (PRZYWSPÓŁCZULNY) UKŁAD NERWOWY
NERW BŁĘDNY GRZBIETOWY - STAN GOTOWOŚCI

WZROST
gromadzenia energii i aktywności insuliny, wydzielania opioidów, które wspomagają odrętwienie i podnoszą próg bólu

OBNIŻENIE
tętna, ciśnienia krwi, temperatury, napięcia mięśni (zwiątczenie), ekspresji na twarzy, kontaktu wzrokowego, intonacji, słyszalności ludzkiego głosu, zaangażowania społecznego, libido, odporności.

SYMPATYCZNY (WSPÓŁCZULNY) UKŁAD NERWOWY
NERW BŁĘDNY GRZBIETOWY - STAN GOTOWOŚCI

WZROST
ciśnienia krwi, tętna, uwalniania energii, adrenaliny, dopływu tlenu do ważnych narządów, krzepnięcia krwi, rozszerzenia zrenic.

OBNIŻENIE
magazynowania energii, aktywności insuliny, trawienia, zdolności odpowiedzi układu odpornościowego

PARASYMPATYCZNY (PRZYWSPÓŁCZULNY) UKŁAD NERWOWY
NERW BŁĘDNY BRZUSZNY

WZROST
trawienia, pracy jelit, odporności na infekcje, zdolności odpowiedzi układu odpornościowego, odpoczynku i regeneracji, krążenia do mniej ważnych narządów (skóra, kończyny), poziomu oksytocyny (neuromodulator zaangażowany w aktywację układu zaangażowania społecznego, który umożliwia stan immobilizacji/znieruchomienia bez lęku).

OBNIŻENIE
reakcji obronnych.



TEUMACZENIE NA PODSTAWIE GRAFIKI RUBY JO WALKER (rubbyjowalker.com)



Zaburzenia nerwu błędnego oraz innych nerwów czaszkowych

- chroniczne napięcia: (ból karku, migreny, zaciskanie zębów, ból stawów, napięcie karku, sztywność karku),
- problemy emocjonalne (drażliwość, brak energii, lęk, zaburzenia snu, zapominanie),
- problemy w układem krążeniowo-oddechowym (ból klatki piersiowej, astma, nieregularny rytm serca),
- dysfunkcje trzewne (zaburzenia trawienia, nadkwasota, wrzody, utrata lub nadmiar apetytu),



Zaburzenia nerwu błędnego oraz innych nerwów czaszkowych

- zaburzenia płodności,
- osłabienie układu odpornościowego (częste infekcje, alergie),
- choroby autoimmunologiczne, np. toczeń rumieniowaty układowy, trądzik różowaty,
- zaburzone relacje interpersonalne,
- zaburzenia funkcji poznawczych (problemy z pamięcią, koncentracją).





WZROST POBUDZENIA



ZAMROŻENIE

IMMOBILIZACJA, ZNIERUCHOMIENIE

DYSOCJACJA WSTYD
 ODRĘTWIENIE ZAMKNIĘCIE SIĘ
 DEPRESJA POCZUCIE BEZNADZIEI
 ZATRZYMANIE ENERGII PRZYGOTOWANIE DO ŚMIERCI
 BEZSILNOŚĆ UWIĘZIENIE

GAŁĄZ GRZBIETOWA NERWU BŁĘDNego

„NIE MOGĘ”

UCIECZKA

RUCH OD

WALKA

RUCH DO

„MOGĘ”

PANIKA
 STRACH
 ZMARTWIENIE
 NIEPOKÓJ
 TROSKA

GNIEW
 ZŁOŚĆ
 IRYTACJA
 FRUSTRACJA

SYMPATYCZNY (WSPÓŁCZULNY) UKŁAD NERWOWY

ZAWROTY GŁOWY
 BÓL GŁOWY
 BÓL KARKU
 BÓL RAMION
 NAPIĘCIE
 DYSKOMFORT

DEZAKTYWACJA

ZABAWA

OBECNOŚĆ

UGRUNTOWANIE

ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE

POŁĄCZENIE, BEZPIECZEŃSTWO
ZORIENTOWANIE NA ŚRODOWISKO

CIEKAWOŚĆ/OTWARTOŚĆ

WSPÓŁCZUCIE

ŚWIADOMOŚĆ

GAŁĄZ BRZUSZNA NERWU BŁĘDNego

PARASYMPATYCZNY (PRZYWSPÓŁCZULNY) UKŁAD NERWOWY
NERW BŁĘDNY GRZBIETOWY - STAN GOTOWOŚCI

WZROST

gromadzenia energii i aktywności insuliny, wydzielania opioidów, które wspomagają odrętwienie i podnoszą próg bólu

OBNIŻENIE

tętna, ciśnienia krwi, napięcia mięśni (zwiotczenie), ekspresji na twarzy, kontaktu wzrokowego, intonacji, słyszalności ludzkiego głosu, zaangażowania społecznego, libido, odporności.

SYMPATYCZNY (WSPÓŁCZULNY) UKŁAD NERWOWY
NERW BŁĘDNY GRZBIETOWY - STAN GOTOWOŚCI

WZROST

ciśnienia krwi, tętna, uwalniania energii, adrenaliny, dopływu tlenu do ważnych narządów, krzepnięcia krwi, rozszerzenia źrenic.

OBNIŻENIE

magazynowania energii, aktywności insuliny, trawienia, zdolności odpowiedzi układu odpornościowego

PARASYMPATYCZNY (PRZYWSPÓŁCZULNY) UKŁAD NERWOWY
NERW BŁĘDNY BRZUSZNY

WZROST

trawienia, pracy jelit, odporności na infekcje, zdolności odpowiedzi układu odpornościowego, odpoczynku i regeneracji, krążenia do mniej ważnych narządów (skóra, kończyny), poziomu oksytocyny (neuromodulator zaangażowany w aktywację układu zaangażowania społecznego, który umożliwia stan immobilizacji/znieruchomienia bez lęku).

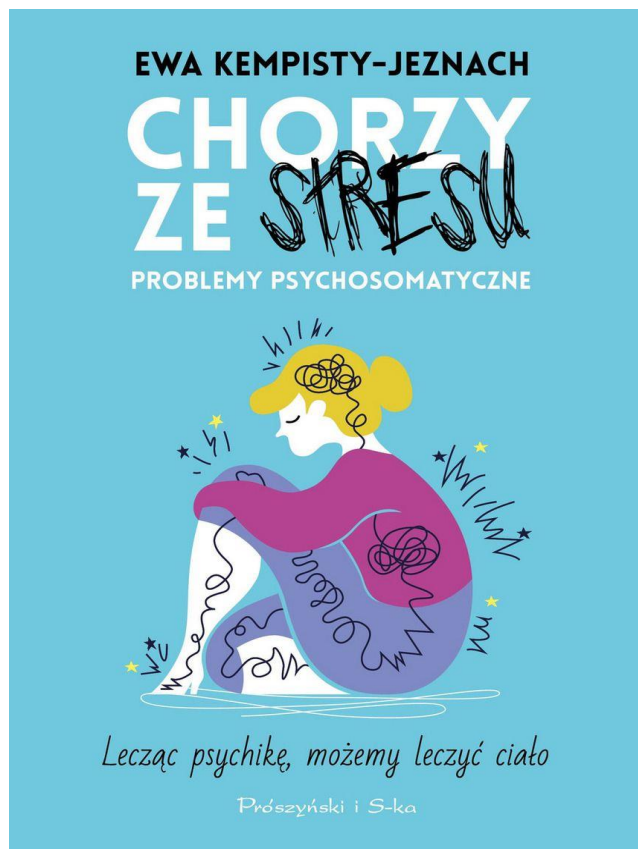
OBNIŻENIE

reakcji obronnych.

TŁUMACZENIE NA PODSTAWIE GRAFIKI RUBY JO WALKER (rubbyjowalker.com)



Chorzy ze stresu, Ewa Kempisty-Jeznach/ system 5S



S jak STRES

S jak SEN

S jak SEKS

S jak SPORT

S jak SPOSÓB ODŻYWIANIA



Jak długo jesteśmy w stanie przeżyć bez snu?



SEN

Pozbawieni jedzenia jesteśmy w stanie przeżyć dwa miesiące, a bez snu tylko jedenaście dni

Bezsenność prowadzi do zmęczenia, rozdrażnienia, bólów głowy i spowolnionych reakcji. Przewlekła przyczynia się do powstania nadciśnienia tętniczego, miażdżycy.

Kłopoty z utrzymaniem prawidłowej wagi ciała, spowodowane spowolnieniem metabolizmu glukozy.

Prawidłowy sen powinien trwać 7-8 godz, powinien zaczynać się przed północą.



SEKS

Współżycie seksualne sprzyja produkcji hormonów szczęścia i miłości, takich jak oksytocyna, która wyzwała potrzebę bliskości i silne przywiązanie kochających się ludzi.

Wytwarza się fenyloetyloamina – neuromodulator, izomer amfetaminy o silnym działaniu pobudzającym, zwiększający ilość energii, a jednocześnie ograniczający odczuwanie zmęczenia.

Fenyloetyloamina zwiększa też poziom dopaminy, wpływając pozytywnie na motywację i uczucie pewności siebie.



SPORT

Podnosi ciśnienie krwi

Podwyższa poziom glukozy

Zmęczenie mięśni szkieletowych daje w efekcie ich rozluźnienie

Wydzielają się hormony zmniejszające ból, endorfiny i serotoniny co wpływa na funkcjonowanie fizyczne a w konsekwencji psychiczne.



SPOSÓB ODŻYWIANIA

witaminy B2 - łagodzi bóle i zawroty głowy.

witaminy B6 - ułatwia przyswajanie magnezu i jest niezbędna do wytwarzania neuroprzekaźników: serotoniny, dopaminy i noradrenaliny, których niedobór może prowadzić do depresji, pojawienia się leków czy obniżenia sprawności umysłowej

witaminy B12 - cyjanokobalaminy niezbędnej do wytwarzania osłonki mielinowej otaczającej i chroniącej komórki nerwowe oraz usprawniającej przewodzenie impulsów.



SPOSÓB ODŻYWIANIA

zawarte w mięsie **aminokwasy**: fenyloalanina jest przekształcana w **dopaminę**, **noradrenalinę** i **adrenalinę** odpowiadającą za pamięć, refleks i koncentrację. Z tryptofanu powstaje natomiast **serotonina** - zwana hormonem szczęścia, która zmniejsza napięcie nerwowe i podatność na stres, działa uspokajająco, relaksująco i nasennie



SPOSÓB ODŻYWIANIA

cynk i selen - zwiększają wydzielanie endorfin, czyli naturalnych substancji znieczulających, mają też dużo kwasów omega-3, które są budulcem komórek kory mózgowej.

kwasów omega-3 dostarczają sporo **witaminy E**, która uspokaja i poprawia koncentrację

Kofeina podnosi bowiem poziom kortyzolu (hormonu stresu), który powoduje m.in. zwężenie naczyń krwionośnych.



Trzy źródła odporności psychicznej, rezyliencji

ja mam

ja jestem

ja mogę



„Ja mam”

Dotyczy posiadania ludzi wokół, którzy kochają,
uczają i wspierają.



„Ja jestem”

Dotyczy samoświadomości, myślenia o sobie
jak o kimś odpowiedzialnym,
optymistycznym, kogo inni mogą lubić
i kochać.



„Ja mogę”

Przejawia się w poczuciu sprawstwa, to znaczy, że dana osoba może coś zrobić z tym, co się jej przykrego przydarza, może znaleźć rozwiązanie problemu lub kogoś, kto udzieli jej pomocy.





Pytania?

Źródła

Teoria poliwagalna, [Stephen W. Porges](#)

Teoria poliwagalna w psychoterapii, Deb Dana

Chorzy ze stresu, Ewa Kempisty-Jeznach

Kryzys szkoły, Jesper Juul

Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19, Jacek Pyżalski

<https://www.uw.edu.pl/psychologiczne-aspekty-pandemi/>

<https://notatkiterapeutyczne.pl/> Joanna Piekarska

<https://medycynaholistyczna.com.pl/2020/05/30/teoria-poliwagalna-faq/>

<https://integracja-cun.pl/teoria-poliwagalna/>

https://www.rhythmofregulation.com/resources/Beginners_guide_in_Polis_h.pdf



„Uczę innych – dbam o siebie”



Fundacja

Lekcja: **Enter** 

głosnauczycielski



Materiały po webinarium:

- Nagranie będzie dostępne na stronie:
<https://glos.pl/ucze-innych-dbam-o-siebie>
oraz
<https://lekcjaenter.pl/>.
- **Prezentacja** zostanie udostępniona z nagraniem

Zapraszamy do dołączenia!

www.lekcjaenter.pl

Lekcja:Enter



The image shows a classroom scene where a female teacher with blonde hair, wearing a black top, is smiling and leaning over a desk. She is interacting with three young students: a girl with red hair and freckles, a girl with long brown hair, and a boy with blonde hair. They are all looking at a tablet computer held by the girl with red hair. The background features a green chalkboard with some faint writing and other students at desks.

Lekcja:Enter 

Dziękujemy

www.lekcjaenter.pl

