

PRZEJDŹ NA JASNĄ STRONĘ MOCY

17.06-29.08

Bulwary i Wyspa Grodzka



UNIWERSYTET SZCZECIŃSKI
WYDZIAŁ KULTURY
FIZYCZNEJ I ZDROWIA



Polska Fundacja
Przeciwdziałania Uzależnieniom

PREZENTUJE:



The image features a dark grey background with a horizontal line at the top. The top left corner is decorated with a cluster of red squares and rectangles of various sizes. To the right of this is a blue semi-circle containing a yellow circle. Further right are two pink, hand-drawn style loops. On the far right, a thick red curved line arches across the top. The text 'W ROLACH' and 'GŁÓWNYCH:' is centered in a bold, white, sans-serif font. Below the text, the bottom left corner features a row of yellow squares and rectangles. The bottom right corner has a solid orange rectangle with three light orange circles of different sizes overlapping its right edge.

**W ROLACH
GŁÓWNYCH:**



Kartyzał



Adrenalina



DWA STANY UMYSŁU

PRZETRWANIE



TWORZENIE



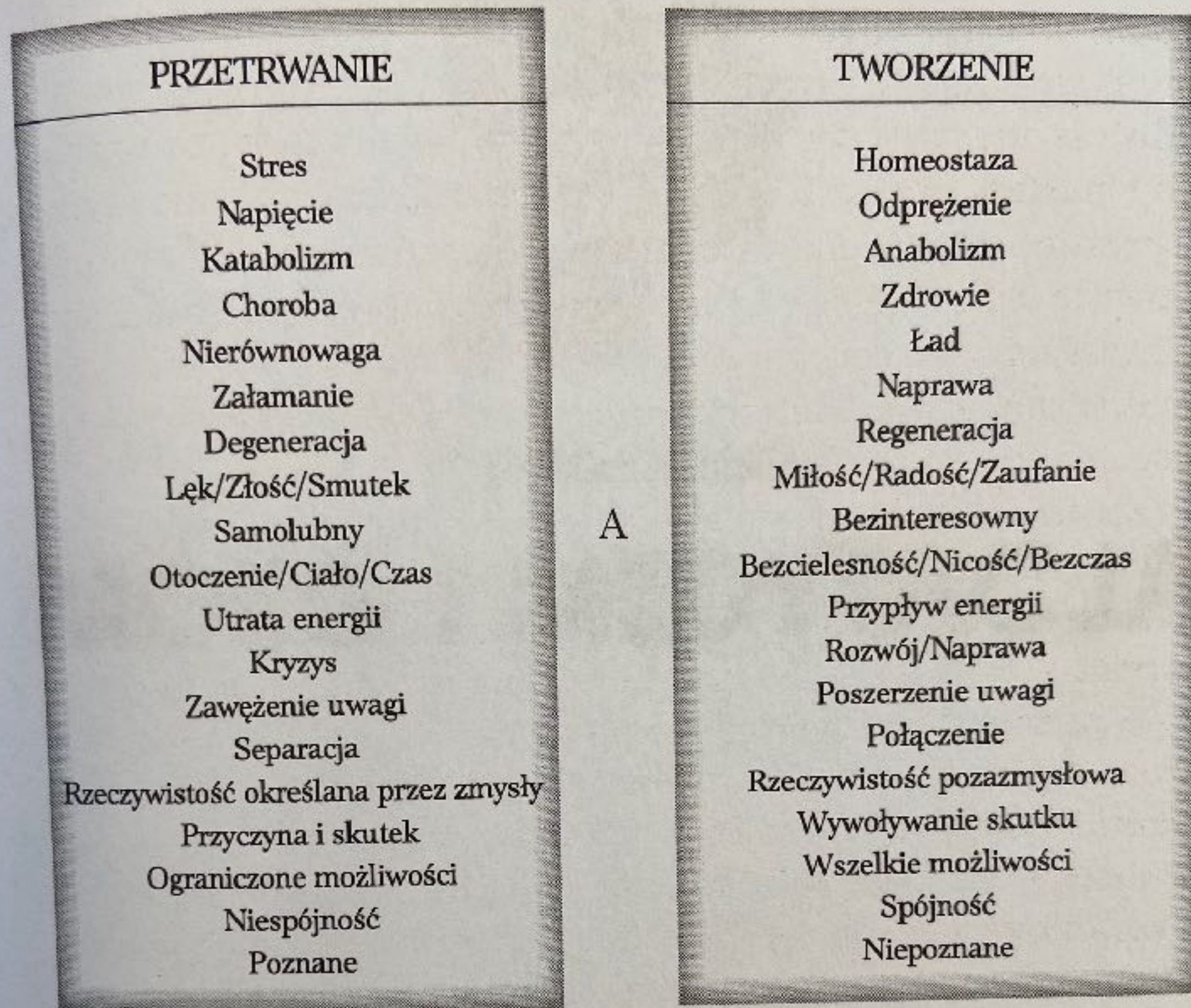


PRZETRWANIE

To życie w stresie

Gdy twoje ciało traci równowagę, wewnętrzną homeostazę

DWA STANY UMYSŁU I CIAŁA



Ryc. 5D. Tryb przetrwania a tryb tworzenia



3 RODZAJE STRESSU

Fizyczny traumy, wypadki, upadki

Chemiczny bakterie, wirusy, poziom cukru we krwi,
hormony, metale ciężkie, żywność, kac

Emocjonalny korki, połączenie z internetem,
hipoteki, samotne rodzicielstwo, samotność, zazdrość, zdrady,
rządze, poczucie winy, zbyt duże wymagania

KTÓRY CIĘ OMINAŁ?

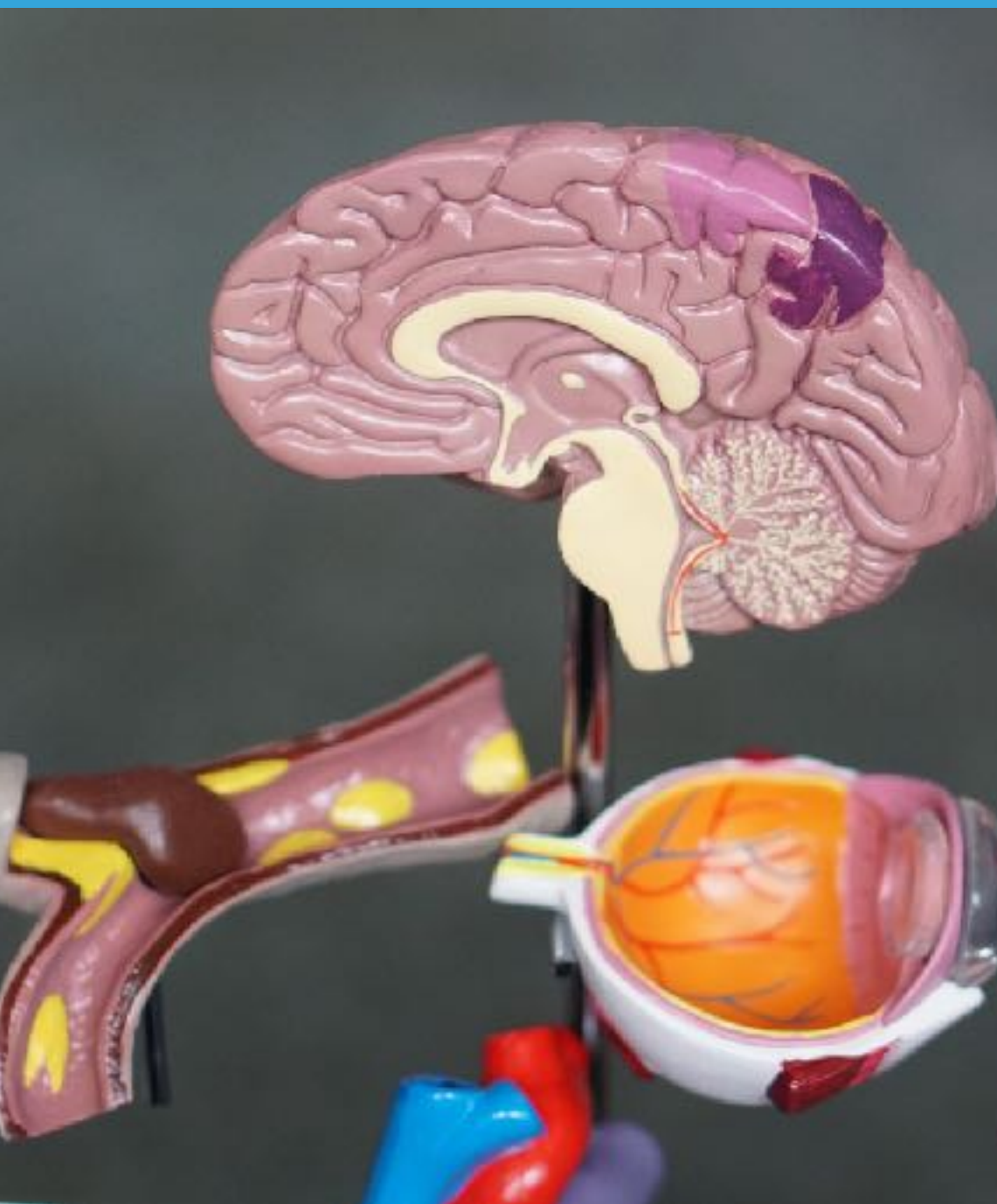


DWA ŹRÓDŁA STRESU

RZECZYWISTE ZAGROŻENIE ZEWNĘTRZNE

STRACH WYWOŁANY MYŚLĄ,
DOŚWIADCZENIEM Z PRZESZŁOŚCI,
EMOCJĄ Z PRZESZŁOŚCI





MÓZG NIE ODRÓŻNIA ŹRÓDŁA STRESU

**Uruchamia wewnętrzną
biochemię aby stworzyć
reakcję organizmu**

**KAŻDY RODZAJ STRESU
WYTRĄCA CIAŁO Z
RÓWNOWAGI**





WSZYSTKIE ORGANIZMY W PRZYRODZIE

Tolerują krótkotrwały stres



**JELEŃ KTÓRY ZOBACZYŁ KOTA,
ZACZYNA SZYKOWAĆ SIĘ DO UCIECZKI
REAKCJA STRESOWA**



Co się dzieje z Jeleniem?

Organizm produkuje ogromne ilości energii, które pomogą w ucieczce

Uwalniane są różne chemiczne wewnętrzne substancje



Adrenalina



Kortyzol

Włącza się prymitywny układ nerwowy zwany układem walki i ucieczki tzw. współczulny układ nerwowy

Cały mechanizm uruchamiany jest w jednym celu ucieczki,

cała energia organizmu skupiona na jednym celu

Co się dzieje z Jeleniem 15 min później?



**JELEŃ NIE PAMIĘTA O ZDARZENIU,
JEGO WEWNĘTRZNA HOMEOSTAZA
WYRÓWNAŁA ORGANIZM**

układ przywspółczulny

układ współczulny

żrenica

ślinianka

serce

oskrzela

woreczek żółciowy

żołądek

nadnercze

jelito

pęcherz moczowy

zwężenie

pobudzenie
wydzielania

zwolnienie
akcji

kurczenie

pobudzenie
wydzielania

pobudzenie

brak
oddziaływania

pobudzenie
przysadki

skurcz

rdzeń kręgowy

zwój
trzewny

pobudzanie

zwój kiszkowy górny

hamowanie perystaltyki

rozłunienie
zwój kiszkowy dolny

pień współczulny prawy

rozszerzenie

hamowanie wydzielania

przyspieszenie akcji

rozszerzenie

hamowanie wydzielania

hamowanie



Stres u ljudi

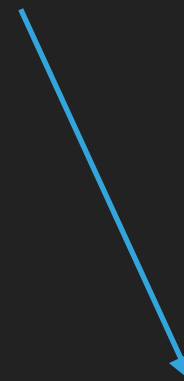


Człowiek jako jedyna istota na ziemi potrafi wywołać stres samym myśleniem

Samym myśleniem potrafimy uruchomić wewnętrzną reakcję stresową walcz, uciekaj



Wspomnienia



Prognozowanie najgorszych scenariuszy

Rozwój cywilizacji

**Duża ilość przemocy,
media, otoczenie**

Pornografia

Wzorce patologiczne

**Zbyt duże wymagania,
którym nie
jesteśmy w stanie sprostać**

Autorka Agnieszka Zalewska

Świat zwariował na punkcie polskiej gry! WIDEO od 18 lat!

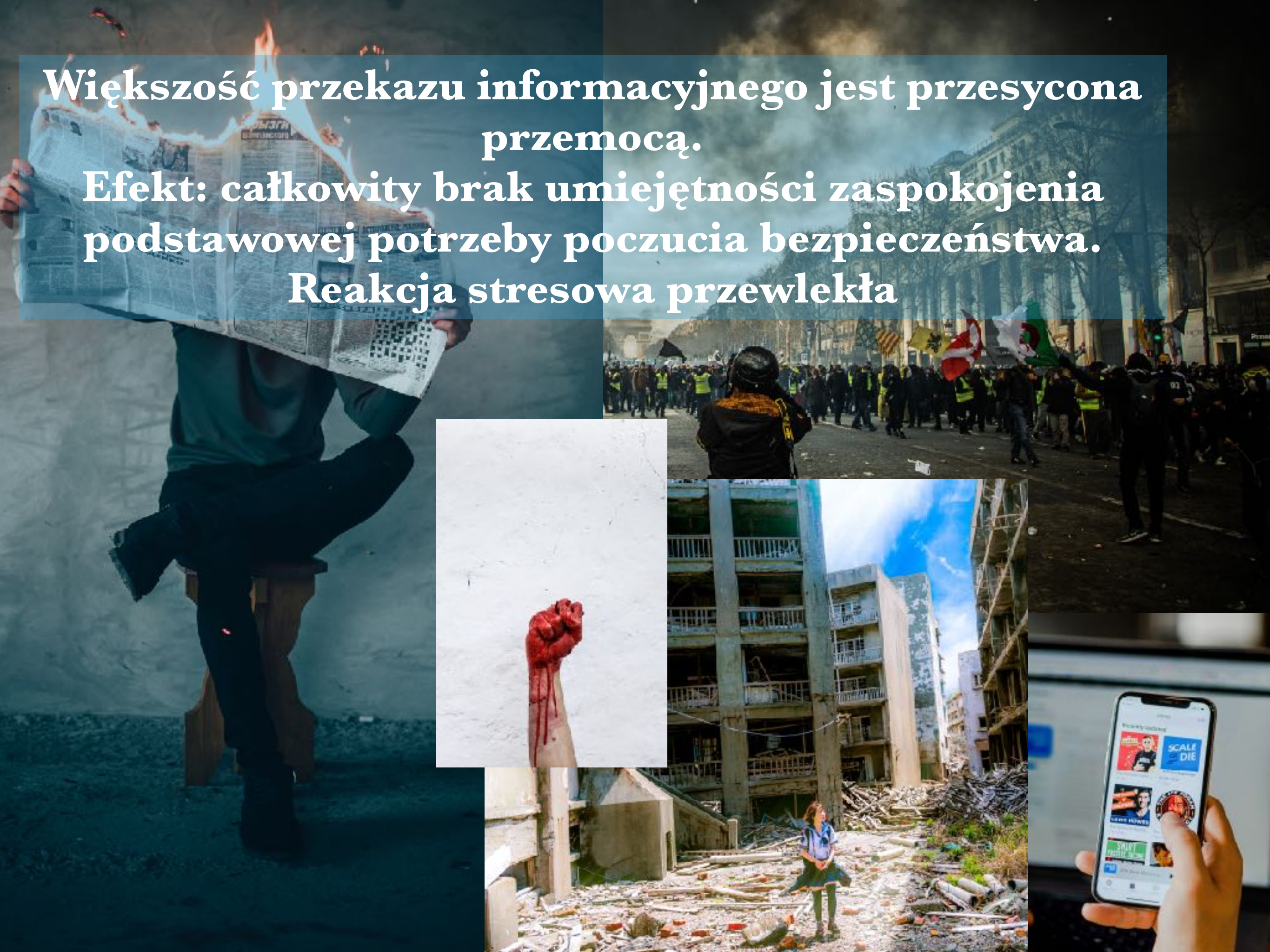
To prawdziwy hit internetu. Zwiastun polskiej gry o zombie "Dead Island" zrobionej przez wrocławskie Techland jest najbardziej poszukiwanym filmem w googlach. Polecają go też internauci korzystający z twittera. A o co chodzi? O niesamowity filmik o zombie. Sprawdź, czy jego straszna treść robi na tobie wrażenie!



**Większość przekazu informacyjnego jest przesasycona
przemocą.**

**Efekt: całkowity brak umiejętności zaspokojenia
podstawowej potrzeby poczucia bezpieczeństwa.**

Reakcja stresowa przewlekła



Zbyt duża ilość bodźców stresogennych

**Zbyt silne obciążenie
układu nerwowego**

**Ucieczka od
rzeczywistości w używki**

**Upust poprzez
agresję,
seks,
samookaleczenia,
depresję**

**Odcięcie od systemu
emocjonalnego, całkowita utrata
oceny rzeczywistości - stan Zombie**

**To co się dzieje zaczyna przerastać nasze możliwości zapanowania
nad zjawiskiem upadku i destrukcji społecznej,**





2 dni po zdarzeniu





2 dni po zdarzeniu

KIEDY WŁĄCZASZ REAKCJĘ STRESOWĄ

NIE UMIESZ PANOWAĆ NAD MYŚLAMI?

NIE POTRAFISZ WYŁĄCZYĆ REAKCJI STRESOWYCH?

ZMIERZASZ W KIERUNKU CHOROBY

**NIE MA ORGANIZMU W NATURZE, KTÓRY
POTRAFI ŻYĆ W TRYBIE AWARYJNYM PRZEZ
DŁUŻSZY CZAS**



**JEŻELI ORGANIZM WYKORZYSTUJE ENERGIĘ ABY
UTRZYMYWAĆ ORGANIZM W TRYBIE AWARYJNYM
TO NIE MA ENERGII NA TWORZENIE**



**FAKT NAUKOWY HORMONY STRESU PRODUKOWANE WEWNĄTRZ
ORGANIZMU DŁUGOTERMINOWO ROZREGULOWUJĄ ORGANIZM
TWORZĄC CHOROBY**



DO CZEGO PROWADZI PRZEWLEKŁY STRES?

SKUTKI

PSYCHICZNE

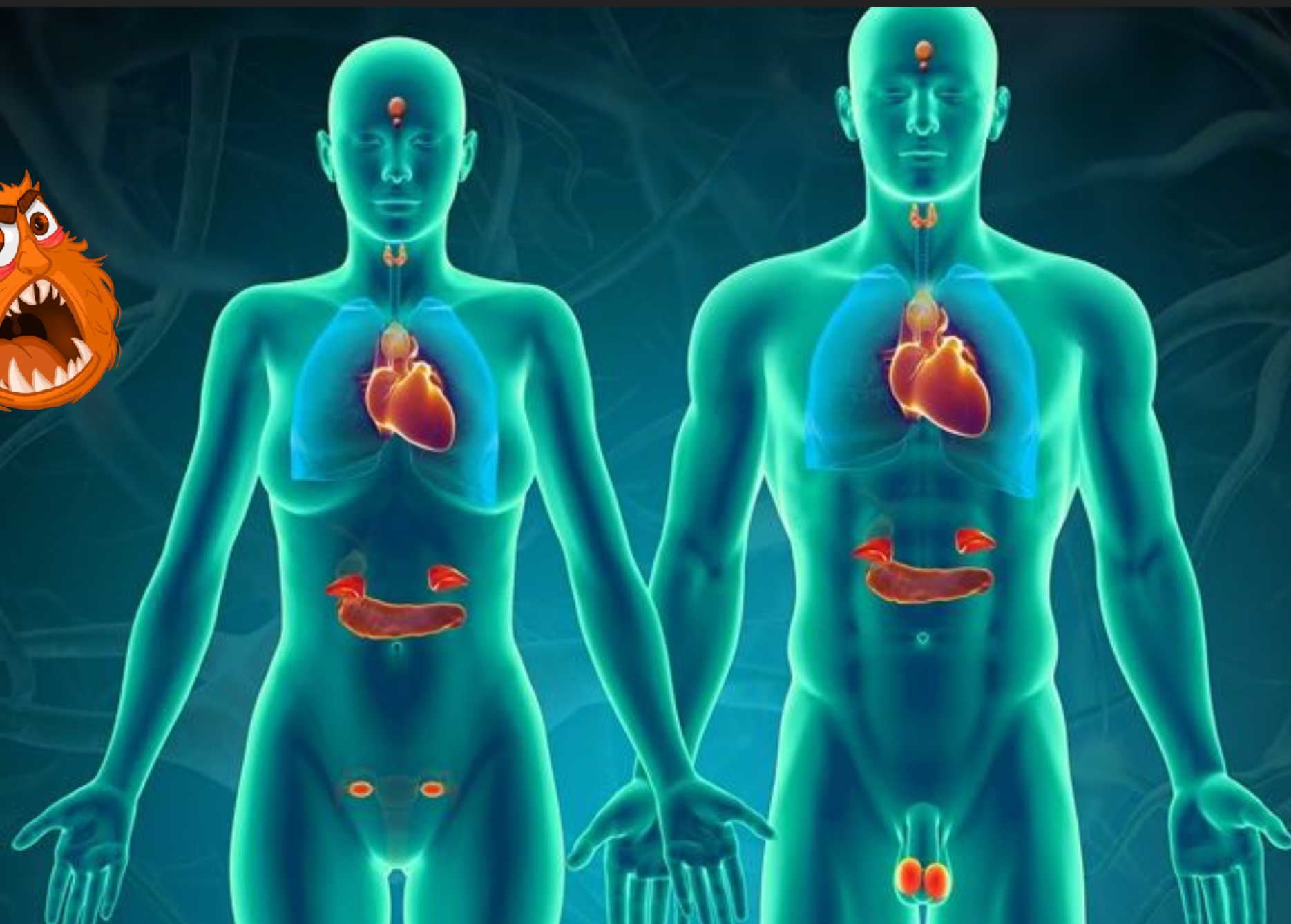


FIZYCZNE





KORTYZOL, HYDROKORTYZON – ORGANICZNY ZWIĄZEK CHEMICZNY, NATURALNY HORMON STEROIDOWY WYTWARZANY PRZEZ WARSTWĘ PASMOWATĄ KORY NADNERCZY, GŁÓWNY PRZEDSTAWICIEL GLIKOKORTYKOSTEROIDÓW. WYWIERA SZEROKI WPŁYW NA METABOLIZM, BYWA NAZYWANY HORMONEM STRESU NA RÓWNI Z ADRENALINĄ



ze zgromadzonych zapasów.

Wpływ stresu na układ immunologiczny

Przeciwieństwo do tego, co zwykli byli sądzić biologowie, obecnie wiemy, że układ nerwowy ma znaczną kontrolę nad układem immunologicznym. Badanie tej zależności, zwane **psychoneuroimmunologią**, zajmuje się tym, jak do-

świadczenia, zwłaszcza te stresowe, zmieniają układ immunologiczny i jak z kolei układ immunologiczny wpływa na ośrodkowy układ nerwowy (Ader, 2001).

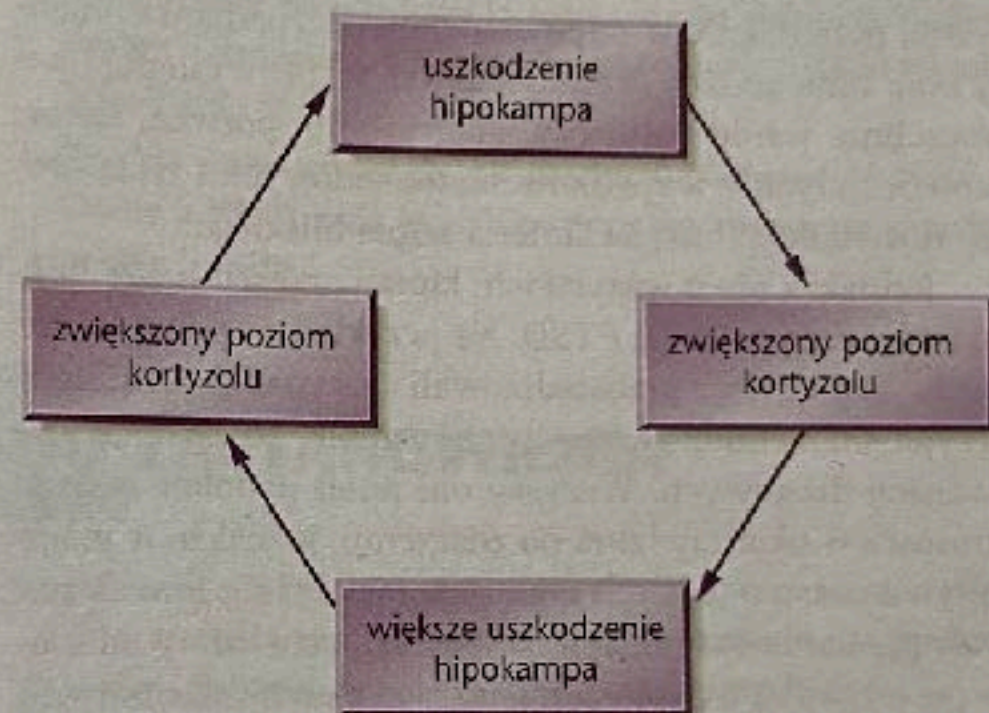
Organizm różnie reaguje na odmienne stresory. Na przykład silny, nieuchronny, lecz trwający krótko stresor jest traktowany jak choroba. Szczury poddane wstrząsom elektrycznym, przed którymi nie mogą uciec, przejawiają gorączkę, zwiększony czas snu oraz zmniejszony zarówno apetyt, jak i popęd seksualny. Osoby poddane silnemu stresowi, na przykład zdenerwowane perspektywą publicznego zabrania głosu, mają podobne objawy (Maier, Watkins, 1998).

Stres pobudza też współczulny układ nerwowy oraz oś HPA. Krótkotrwałe pobudzenie któregośkolwiek z tych systemów wzmacnia odpowiedź immunologiczną i w konsekwencji pomaga zwalczać wirusy, a nawet nowotwory (Benschop i in., 1995). Nawet „negatywne” emocje, takie jak lęk czy gniew, powodują chwilowy wzrost aktywności układu immunologicznego (Mayne, 1999). Krótkotrwałe stres poprawia działanie systemów mózgowych, które, jak się sądzi, są zaangażowane w procesy pamięciowe (D. M. Diamond, Bennett, Fleshner, Rose, 1992).

To co jest szkodliwe, to długotrwały lęk, gniew lub stres. Długotrwały wzrost stężenia kortyzolu kieruje energię w stronę zwiększenia metabolizmu i podniesienia poziomu cukru we krwi, a tym samym w stronę przeciwną do syntezy białek, w tym białek układu immunologicznego. Na przykład, w roku 1979 z trudem opanowano poważną awarię elektrowni jądrowej w Three Mile Island. Ludzie, którzy mieszkali w sąsiedztwie tej elektrowni, przez kolejny rok mieli obniżony, w stosunku do normalnego, poziom limfocytów B, limfocytów T i naturalnych zabójców. Skarżyli się również na napięcie emocjonalne i mieli gorsze wyniki w zadaniu na wyłapywanie omyłek w tekście (A. Baum, Gatchel, Schaeffer, 1983; McKinnon, Weiss Reynolds, Bowles, Baum, 1989). Badania przepro-

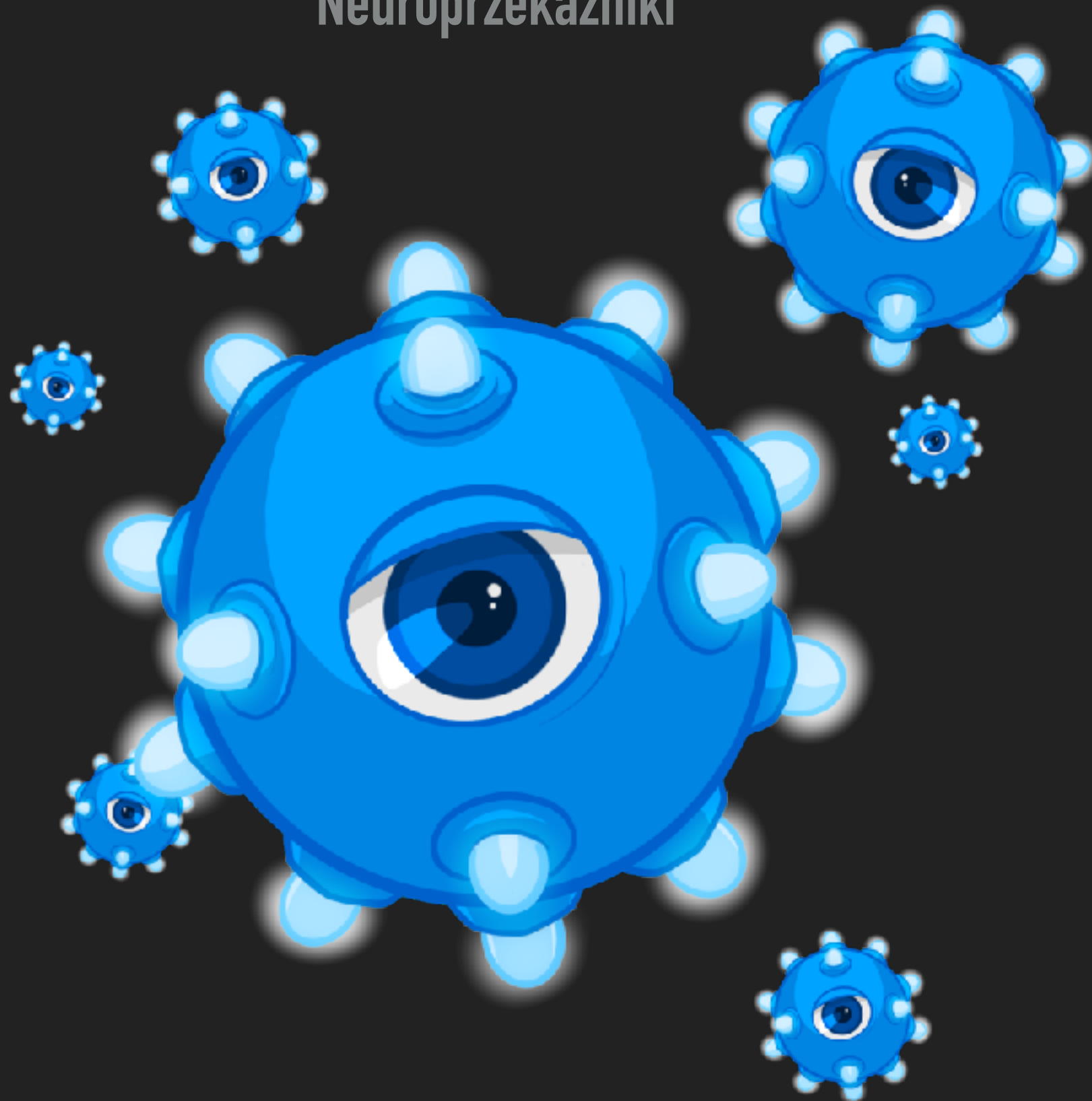
stawiają czoło swojemu problemowi i zyskują przez to pewne poczucie kontroli (Olf, 1999).

Przedłużający się stres może być szkodliwy również z innego powodu. Wysoki poziom kortyzolu osłabia chwilowo pamięć (deQuervain, Roozendaal, Nitsch, McGaugh, Hock, 2000), a utrzymujący się długo podwyższony poziom kortyzolu powoduje wzrost wrażliwości neuronów hipokampa tak, że mogą one ulec zniszczeniu na skutek nadmiernego pobudzenia lub też działania toksyn (Sapolsky, 1992). Wysoki poziom kortyzolu może być odpowiedzialny za degenerację hipokampa, a w konsekwencji za osłabienie pamięci, co się zdarza u wielu starszych osób (Cameron, McKay, 1999). Ponadto, uszkodzenie hipokampa prowadzi do zwiększenia poziomu kortyzolu, co może wywołać wyniszczający cykl zdarzeń:

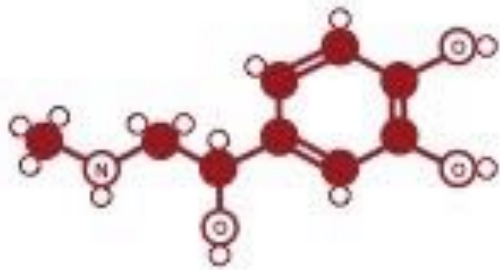


Osoby w podeszłym wieku, o najwyższych poziomach kortyzolu to zwykle te same osoby, u których hipokampy są najmniejsze, a problemy z pamięcią najbardziej nasilone

Neuoprzekaźniki



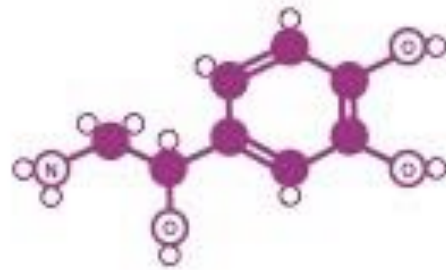
ADRENALINE



Walcz i uciekaj

Fight or flight
neurotransmitter

NORADRENALINE



Koncentracja

Concentration
neurotransmitter

DOPAMINE



Przyjemność

Pleasure
neurotransmitter

SEROTONIN



Nastroj

Mood
neurotransmitter

GABA



Łagodzący

Calming
neurotransmitter

ACETYLCHOLINE



Uczenie

Learning
neurotransmitter

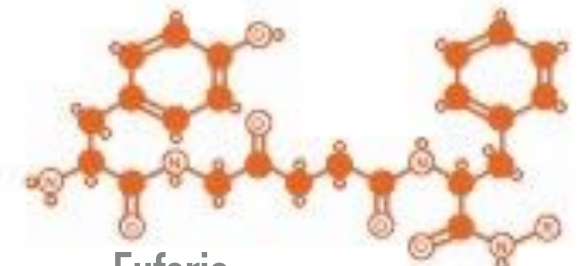
GLUTAMATE



Pamięć

Memory
neurotransmitter

ENDORPHINS



Euforia

Euphoria
neurotransmitter

Analiza impulsu, uczucia,
zachowania ciała, reakcji, sytuacji
możliwość kreowania rzeczywistości

Funkcja
analityczna

Bycie Tu i Teraz tylko z
nadzorem nad umysłem

Albo

Ciało
migdałowe

Biochemia,
neuroprzekaźniki
hamujące lub pobudzające
automatyczna reakcja,
emocja, sytuacja

**Brak możliwości
kreowania rzeczywistości**



Impuls
zewnętrzny

Poczucie winy = stres

Częsta myśl „To jest, była moja wina”

Mija 5 lat

Mija 10 lat



Automatycznie czujesz się winny

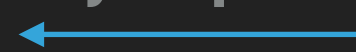


Zewnętrzny impuls Sytuacja, osoba

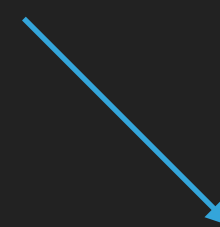
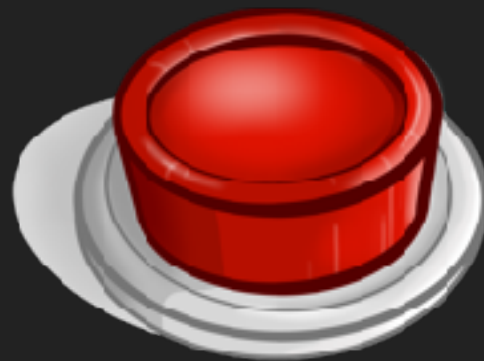
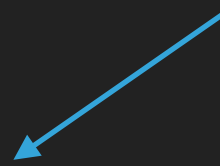


Myśl,
nawyk myślowy

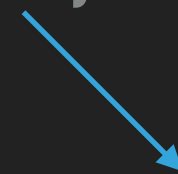
Wewnętrzny impuls



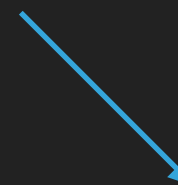
Neuprzekaznik pobudza



Układ hormonalny nadnercza wytwarzają kortyzol



Odpowiednie receptory wychwytyją kortyzol



Reakcja ciała



Każde poczucie winy



Sygnalizowało ciało żeby wytworzyło określone substancje chemiczne

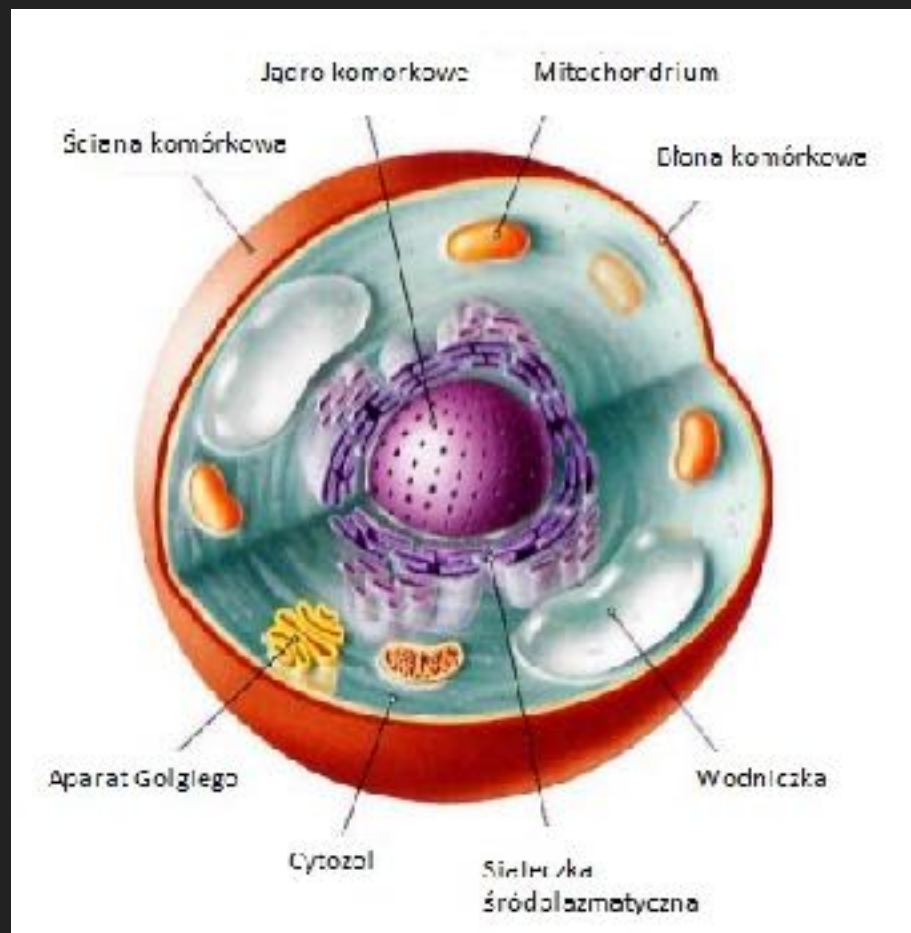
Po jakimś czasie

Komórki pływają w morzu chemicznego poczucia winy

Miejsca receptorowe na komórce przystosowują się żeby lepiej wchłaniać określoną substancję chemiczną składającą się na poczucie winy .

Mija jakiś czas

Komórka uważa taki stan za normalny, przyjemny

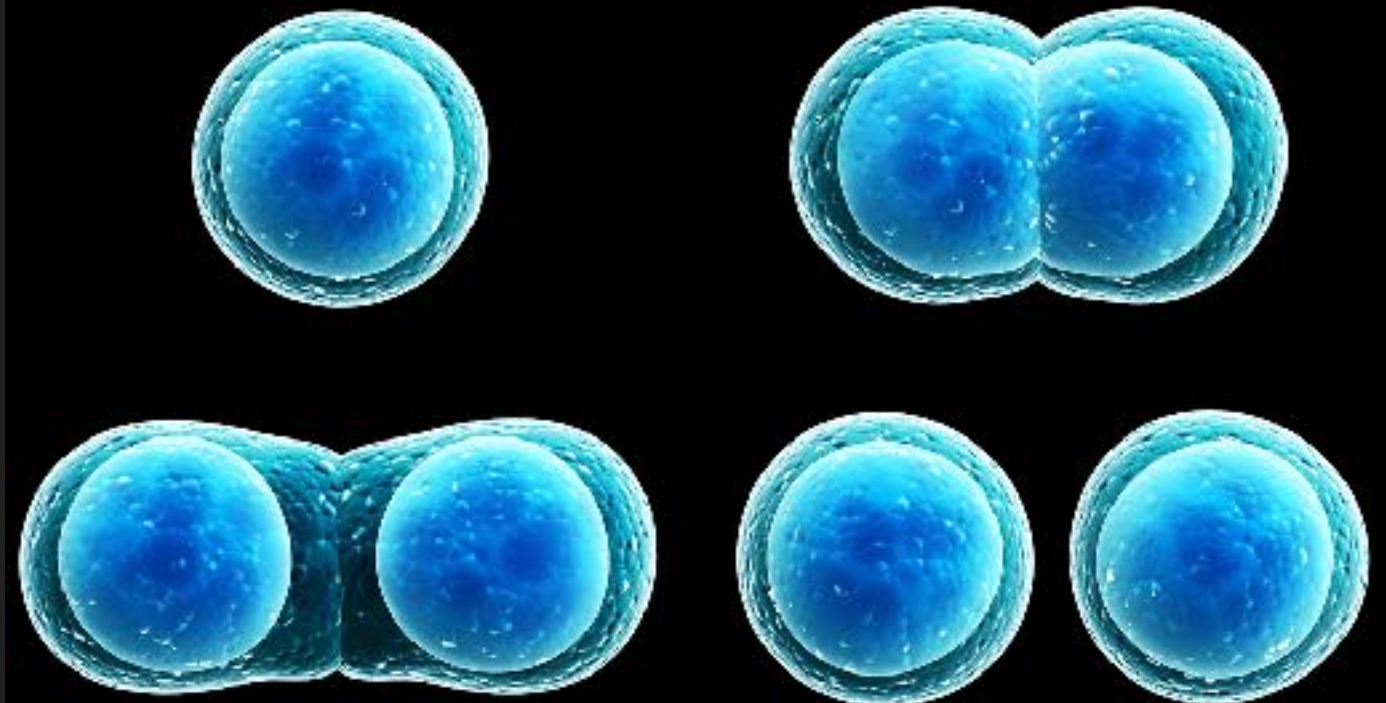




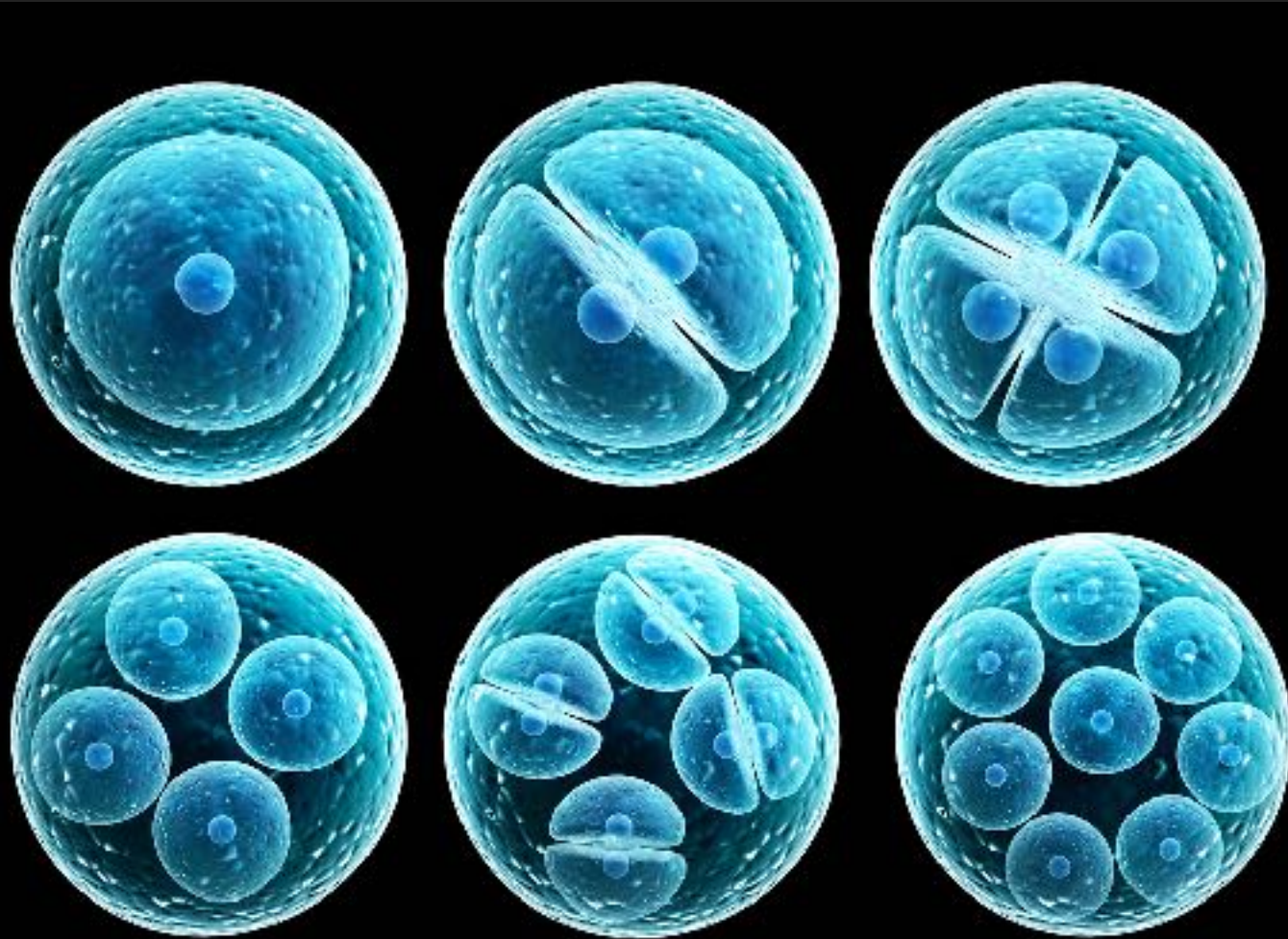
Osoba mieszkająca koło lotniska
przyzwyczaja się do hałasu

Komórka przyzwyczaja się do biochemicznego
środowiska poczucia winy

i potrzebuje coraz silniejszych emocji
przekroczenia wyższego progu stymulacji



KIEDY KOMÓRKA DZIELI SIĘ, MIEJSCA RECEPTOROWE NA TEJ NOWO POWSTAŁEJ BĘDĄ WYMAGAŁY WIĘKSZEGO POCZUCIA WINY BY MOGŁY ZOSTAĆ POBUDZONE



- Teraz ciało domaga się silniejszego bodźca emocjonalnego w postaci złego samopoczucia by czuć, że żyje.
- Uzależnia się od poczucia winy.
- Kiedy cokolwiek w życiu idzie nie tak bez analizy automatycznie uznajesz że to twoja wina.
- Uznajesz, że taki jesteś.
- Umysł jest nie świadomy że wyrażasz swój stan poczucia winy w postaci tego co robisz i mówisz
- Ciało pragnie odczuwać poczucie winy bo tego zostało nauczone

Poczucie winy



Biorę odpowiedzialność za cudze błędy

Czuję się gorszy

Usprawiedliwiam innych

Mam niską samoocenę

ZMIENIA SIĘ POSTAWA CIAŁA I WYRAZ TWARZY

Myślisz „Jestem żałosny i słaby”

„Jestem beznadziejny”

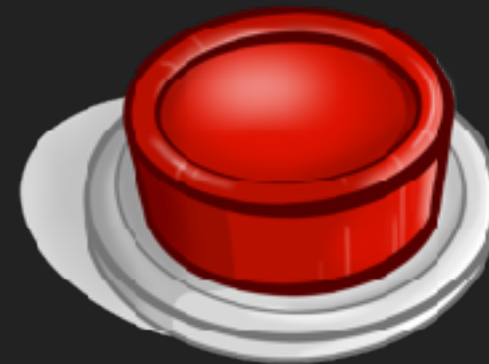
„Do niczego się nie nadaję”

Nie potrafię realizować własnych potrzeb

Nie wyznaczam nowych celów bo i tak nie dam rady

Następuje brak podejmowania prób zmian.

Jak zachowuje się ciało pod wpływem poczucia winy?



Boli brzuch?

Bołą ramiona ?

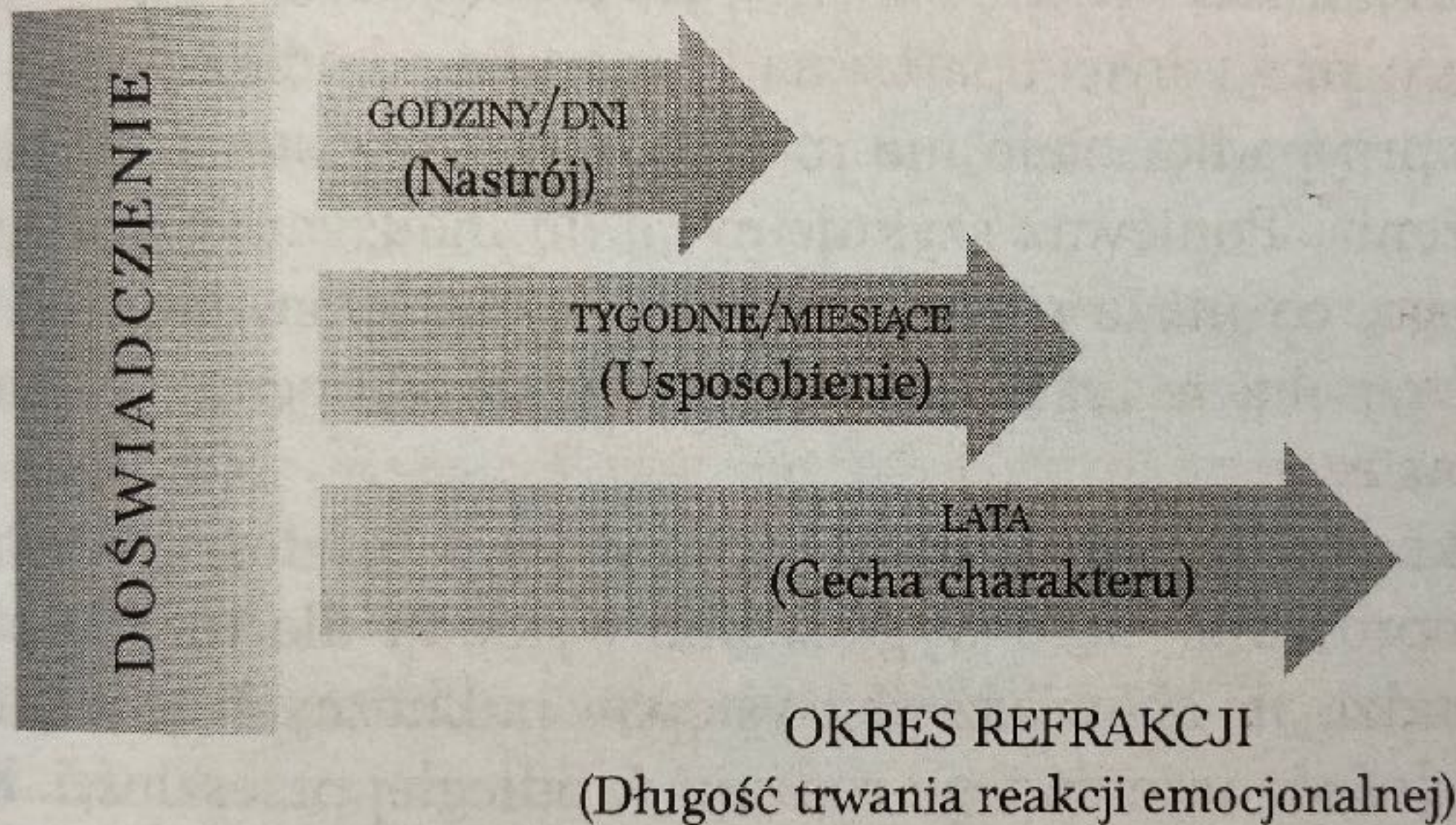
Boli głowa ?

Kurczymy się ?

Garbimy?

Chowamy wzrok?

TWORZENIE RÓŻNYCH STANÓW BYTU



Ryc. 4B. Rozwój kolejnych okresów refrakcji. Doświadczenie wywołuje reakcję emocjonalną, która może przekształcić się w nastrój, potem w usposobienie, a wreszcie w cechę charakteru. Ciało zapamiętuje reakcje emocjonalne i w rezultacie żyjemy w przeszłości

Sytuacje które mogą budować nawyk poczucia winy

A photograph of a man and a woman standing in a park, facing each other in conversation. The man, on the left, has a beard and is wearing a brown leather jacket over a plaid shirt. He has his hands open in a gesture. The woman, on the right, has long, wavy brown hair and is wearing a brown suede jacket. She is also gesturing with her hands. Two blue speech bubbles are overlaid on the image. The first bubble, coming from the man, contains the text 'Proszę, przestań mówić Ci, że nie mogę być, mój tata jest chory'. The second bubble, coming from the woman, contains the text 'JESTEŚ WINNY'. The background shows trees and a path in a park setting.

Proszę, przestań mówić Ci,
że nie mogę być, mój tata jest chory

JESTEŚ WINNY

A woman with long brown hair is sitting on a grey couch, laughing heartily with her hands behind her head. She is wearing a white t-shirt. In front of her are three children: a girl with blonde pigtails on the left, a baby in the center, and a boy on the right. The boy is wearing a white t-shirt with a black circular logo that says "Junior" and is looking down at a tablet. The girl is also looking down at a tablet. The baby is looking towards the right. The scene is set outdoors on a sunny day, with a blurred background of a garden or park.

Mam was dosyć

**Znowu mnie zawodzis
swoim zachowaniem**





**To moja wina
mogłam się zmienić**



Muszę być beznadziejny

skoro rodzice mnie nie zauważają



Twoje ciało uczy się tego czego doświadcza,
jest przyzwyczajone do biochemii
wewnętrznej jaką odczuwało



Jak okiełznać stres?

**Środa 19 sierpnia
17:30 -19:00**

**Stara Rzeźnia
Sala Iluzjon**

Prezes Fundacji PFPU Agnieszka Zalewska



POZNAĆ NAWYKI MYŚLOWE KREOWANE PRZEZ DOŚWIADCZENIA Z PRZESZŁOŚCI

POZNAĆ SIEBIE SVOJE EMOCJĘ SVOJE REAKCJE W RZECZYWISTOŚCI ORAZ ZASTANOWIĆ SIĘ CZY REAKCJA JEST ADEKWATNA DO TEGO CO SIĘ DZIEJE W DANEJ CHWILI

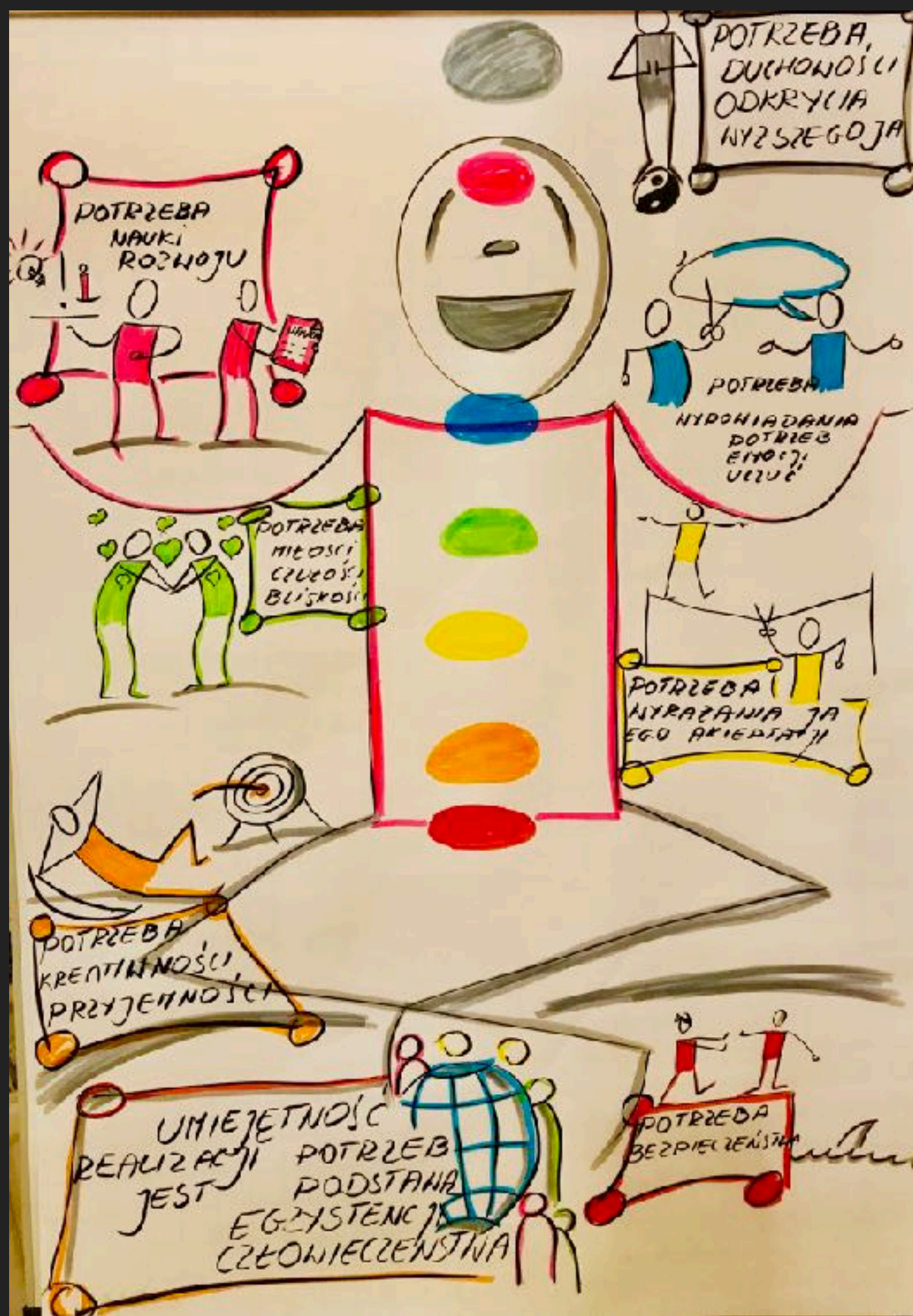
PRZEANALIZOWAĆ SVOJE PODEJŚCIE DO RÓŻNYCH KWESTII

PRZEANALIZOWAĆ POTRZEBY

ZAOBSERWUJ SVOJE MYŚLI I REAKCJE NIMI SPOWODOWANE

ZAOBSERWUJ WEWNĘTRZNE REAKCJĘ CIAŁA BICIE SERCA, POTLIWOŚĆ, DRŻENIE KOŃCZYN, NERWOBÓLE PLECÓW, BARKÓW, RAMION, ŚCISK W BRZUCHU, BÓLE GŁOWY, MDŁOŚCI, DUSZNOŚCI BRAK ODDECHU

ODRUCHY EMOCJONALNE LĘKI, WYCOFANIA, POCZUCIE WSTYDU, BRAK SKUPIENIA, CHĘĆ UCIECZKI





Dostrzegaj sytuacje i relacje stresowych

Miej świadomość możliwości kreowania swoich nawyków myślowych



PŁAT CZOŁOWY JAKO TWÓRCA

(Sieć neuronowa)



Pytanie płata czołowego:
Czym jest współczucie?

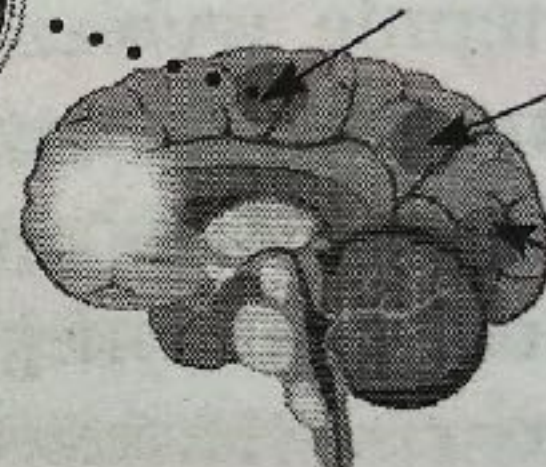


Książka o współczuciu

Film

o współczuciu

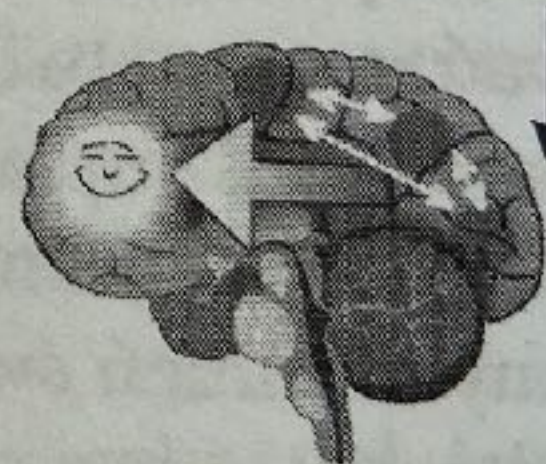
Osobiste
doświadczenie
współczucia



Płat czołowy sprawdza różne
sieci neuronowe powstałe
dzięki wiedzy i doświadczeniom
zdobytym w przeszłości



Wewnętrzne odzwierciedlenie
współczucia



Płat czołowy łączy
poszczególne sieci neuronowe,
kształtując nowy umysł

mindfulness



breathe



MEDYTACJA CZYM JEST? CZEGO DZIĘKI NIEJ MOŻEMY SIĘ NAUCZYĆ

Pomiń umysł i obserwuj

Umiejętność nadzoru i wykrycia wewnętrznego głosu

Umiejętnością nadzoru nad umysłem

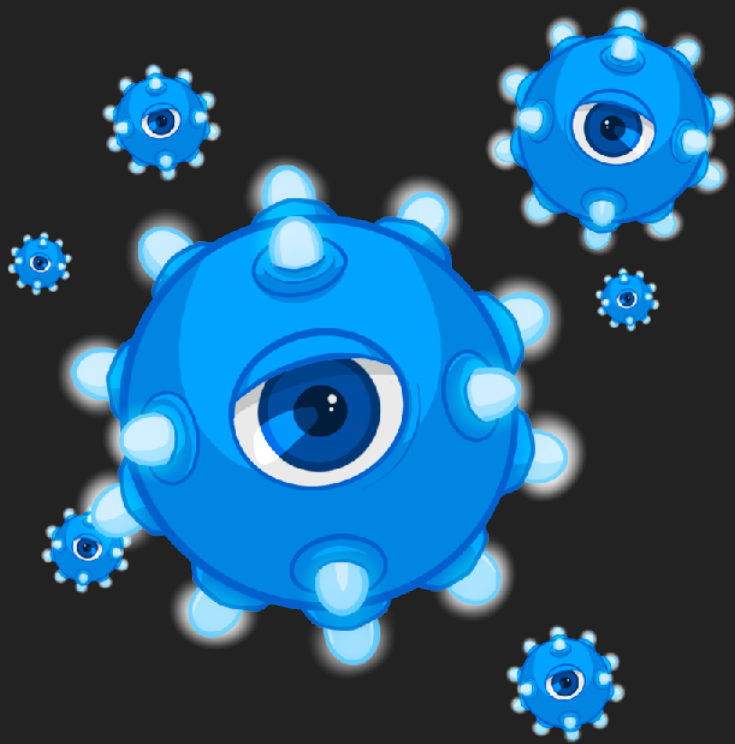
Umiejętność nadzoru nad stanami emocjonalnymi

Kontrolowanie myśli przesiewanie tych potrzebnych od zbędnych

Nadzór nad nawykami schematami i możliwość wyjścia z nich

Określanie stanu rzeczywistego

Antagoniści kortyzolu



HORMONY SZCZĘŚCIA

i sposoby na ich pozyskanie

(we własnym zakresie)

DOPAMINA

hormon przyjemności

- wykonanie założonego zadania
- aktywności związane z samo-opieką
- jedzenie
- celebrowanie niewielkich sukcesów

OKSYTOCyna

hormon przywiązania

- zabawy z psem
- zabawa z dzieckiem
- trzymanie się za ręce
- przytulanie
(zwłaszcza członków rodziny)
- mówienie komplementów

SEROTONINA

hormon szczęścia

- medytacja
- bieganie
- ekspozycja na słońce
- spacer na łonie natury
- pływanie
- jazda na rowerze

ENDORFINA

środek przeciwbólowy

- śmiech
- aromaterapia
- czekolada z dużą zawartością kakao
- ćwiczenia ruchowe















