



# **Czy wystarczy przestać się zamartwiać?**

O wpływie stresu na zdrowie  
psychiczne pracownika.

**PIOTR LESZCZYŃSKI**



# Czym właściwie jest stres? A Eustres?



**STRES:** to naturalna reakcja organizmu na sytuacje wymagające szybkiej adaptacji. Może być spowodowany przez różne czynniki, takie jak presja w pracy, problemy osobiste czy zmiany w otoczeniu.

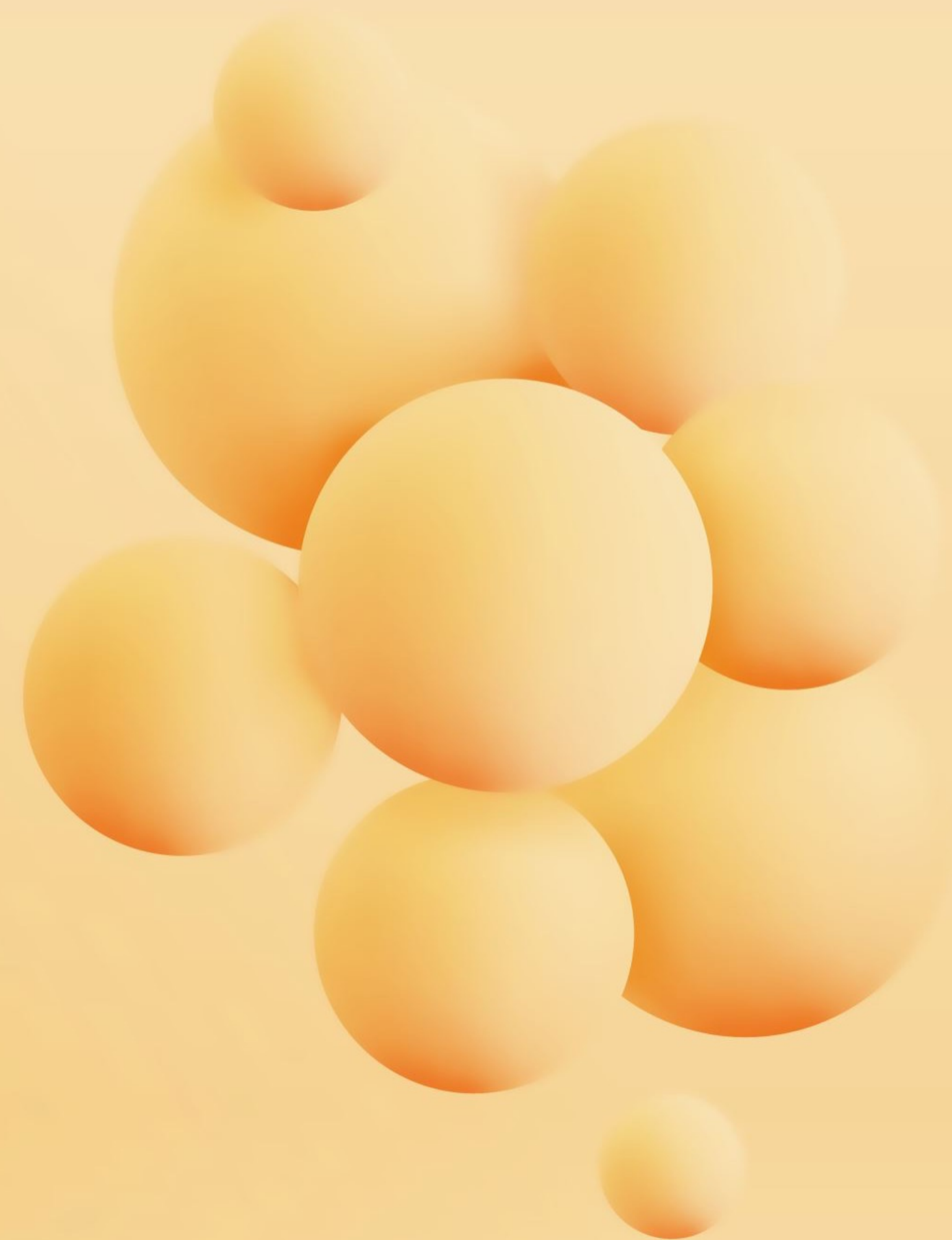


**Różnice między stresem a eustresem:** stres nie zawsze jest zły. Eustres to pozytywna forma stresu, która motywuje nas do działania i może poprawić naszą wydajność. Przykładem eustresu jest ekscytacja przed ważnym wydarzeniem czy motywacja do realizacji trudnego projektu.

## **Eustres – czy stres może być przydatny?**

**Eustres** – znany jako „dobry stres”. Zjawisko pomocne w stawianiu czoła wyzwaniom, pobudzające kreatywność i motywujące do działania.

W rozumieniu globalnym, eustres szeroko wpływa na funkcjonowanie organizmu, a jego oddziaływanie ma znaczenie zarówno dla sfery psychicznej, jak i fizycznej.



# Eustres – czy stres może być przydatny?



**Układ sercowo-naczyniowy** – jak wskazują badania, umiarkowane narażenie na eustres związane jest z poprawą adaptacji częstości rytmu serca, co pozostaje w relacji z prawidłowym funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego i zmniejszenia ryzyka chorób serca [Journal of Psychosomatic Research].



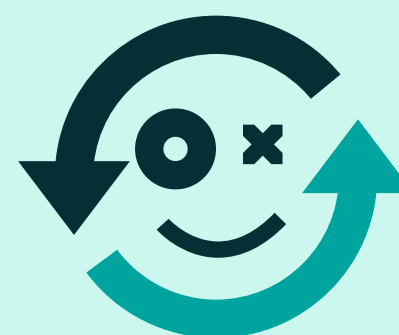
**Układ immunologiczny** – osoby poddawane eustresowi wykazują tendencję do wytwarzania większej ilości immunoglobulin.



**Funkcje poznawcze i mózg** – stymulacja czynników neurotropowych (BDNF) wspierających wzrost i przetrwanie neuronów. Całość prowadzi do poprawy pamięci, zdolności uczenia i ogółu funkcji poznawczych.



Badania naukowe wykazują, że pracownicy doświadczający eustresu charakteryzują się wyższym poziomem satysfakcji zawodowej, lepszą wydajnością i są bardziej zaangażowani w czynności zawodowe.



Wykazano związek pozytywnego stresu ze zwiększeniem wytwarzania endorfin, zwanych „hormonami dobrego samopoczucia”, które zmniejszają odczuwanie bólu oraz indukują stany zadowolenia i euforii.



Buduje odporność i zdolności adaptacyjne, wpływając pozytywnie na fizyczne i psychiczne reakcje na stresory w przyszłości.

# Jak wpływa na nas dystres/stres „negatywny”?

1. Badania wykazują ścisły związek z chorobami sercowo-naczyniowymi. Podwyższone ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, miażdżycy naczyń krwionośnych i innych schorzeń wynikających z przewlekłe podwyższonego poziomu kortyzolu i adrenaliny.
2. Osłabienie funkcji układu odpornościowego, z obniżeniem aktywności limfocytów i reakcji obronnych.
3. Podwyższone ryzyko rozwoju depresji, zaburzeń lękowych i chorób psychicznych, związane z niekorzystnym oddziaływaniem hormonów na OUN.
4. Zaburzenia w regulacji gospodarki hormonalnej, w tym wyczerpania nadnerczy oraz zaburzeń osi HPA, skutkujące nieprawidłową regulacją poziomu kortyzolu.
5. Rozwój zaburzeń układu pokarmowego, takich jak IBS, IBD i choroba wrzodowa wskutek zaburzeń regulacji i wytwarzania transmiterów.
6. Pogorszenie funkcji poznawczych i pogorszenie pamięci, w efekcie zaburzeń pracy hipokampa i kory przedczołowej, a także zaburzenia snu.
7. Rozwój insulinooporności, gromadzenie tkanki tłuszczowej trzewnej wraz ze wzrostem ryzyka rozwoju DM t.2 z powodu podwyższonego poziomu kortyzolu. Dodatkowo ryzyko rozwoju przewlekłych zespołów bólowych jak np. bóle pleców, napięciowe bóle głowy, wzmożone napięcie mięśniowe oraz zaburzenia postawy ciała.



# Etapy stresu wg Hansa Selye

- **Faza alarmowa:**  
Reakcja na zagrożenie: Organizmy reagują mobilizacją energii do stawienia czoła wyzwaniu. Objawy mogą obejmować przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia krwi i napięcie mięśni.
- **Faza odporności:**  
Adaptacja do stresu: Organizm dostosowuje się do stresora, utrzymując wyższy poziom energii. Jeśli stresor nie ustępuje, organizm może utrzymać ten stan przez pewien czas.
- **Faza wyczerpania:**  
Wyczerpanie zasobów: Po długotrwałym narażeniu na stres, zasoby organizmu są wyczerpane, co prowadzi do spadku odporności i pojawienia się chorób.



# Jak zadbać o zdrowie psychiczne pracownika?

## SESJE UWAŻNOŚCI I MEDYTACJI

- **Opis:** Regularne sesje uważności i medytacji mogą pomóc w redukcji stresu oraz poprawie koncentracji i ogólnego samopoczucia psychicznego.
- **Wyniki badań:** Badania wykazały, że programy redukcji stresu oparte na uważności (MBSR) znacząco redukują objawy lęku, depresji i stresu wśród pracowników (RAND) [CDC].
- **Przykład wdrożenia:** Pracodawcy mogą organizować cotygodniowe sesje medytacji z przewodnikiem lub zapewniać dostęp do aplikacji uważności i kursów online.



# Jak zadbać o zdrowie psychiczne pracownika?

## PROGRAMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- **Opis:** Zachęcanie do aktywności fizycznej poprzez organizowanie zajęć fitness, sesji jogi lub udostępnianie siłowni w miejscu pracy może poprawić zdrowie psychiczne.
- **Wyniki badań:** Aktywność fizyczna jest powiązana z redukcją objawów depresji i lęku, poprawą nastroju i lepszym radzeniem sobie ze stresem [Harvard Gazette] [CDC].
- **Przykład wdrożenia:** Pracodawcy mogą oferować zajęcia jogi lub fitness w czasie przerwy obiadowej lub po pracy oraz organizować kluby spacerowe lub biegowe.





# Jak zadbać o zdrowie psychiczne pracownika?

## WARSZTATY DOTYCZĄCE ZARZĄDZANIA STRESEM I BUDOWANIA ODPORNOŚCI

- **Opis:** Edukacyjne warsztaty skupione na technikach zarządzania stresem i budowaniu odporności mogą wyposażyć pracowników w narzędzia do radzenia sobie ze stresem w pracy.
- **Wyniki badań:** Programy zarządzania stresem wykazują redukcję stresu zawodowego i poprawę zdrowia psychicznego pracowników (RAND) (CDC).
- **Przykład wdrożenia:** Pracodawcy mogą organizować warsztaty lub seminaria na temat zarządzania czasem, strategii radzenia sobie ze stresem i technik relaksacyjnych.

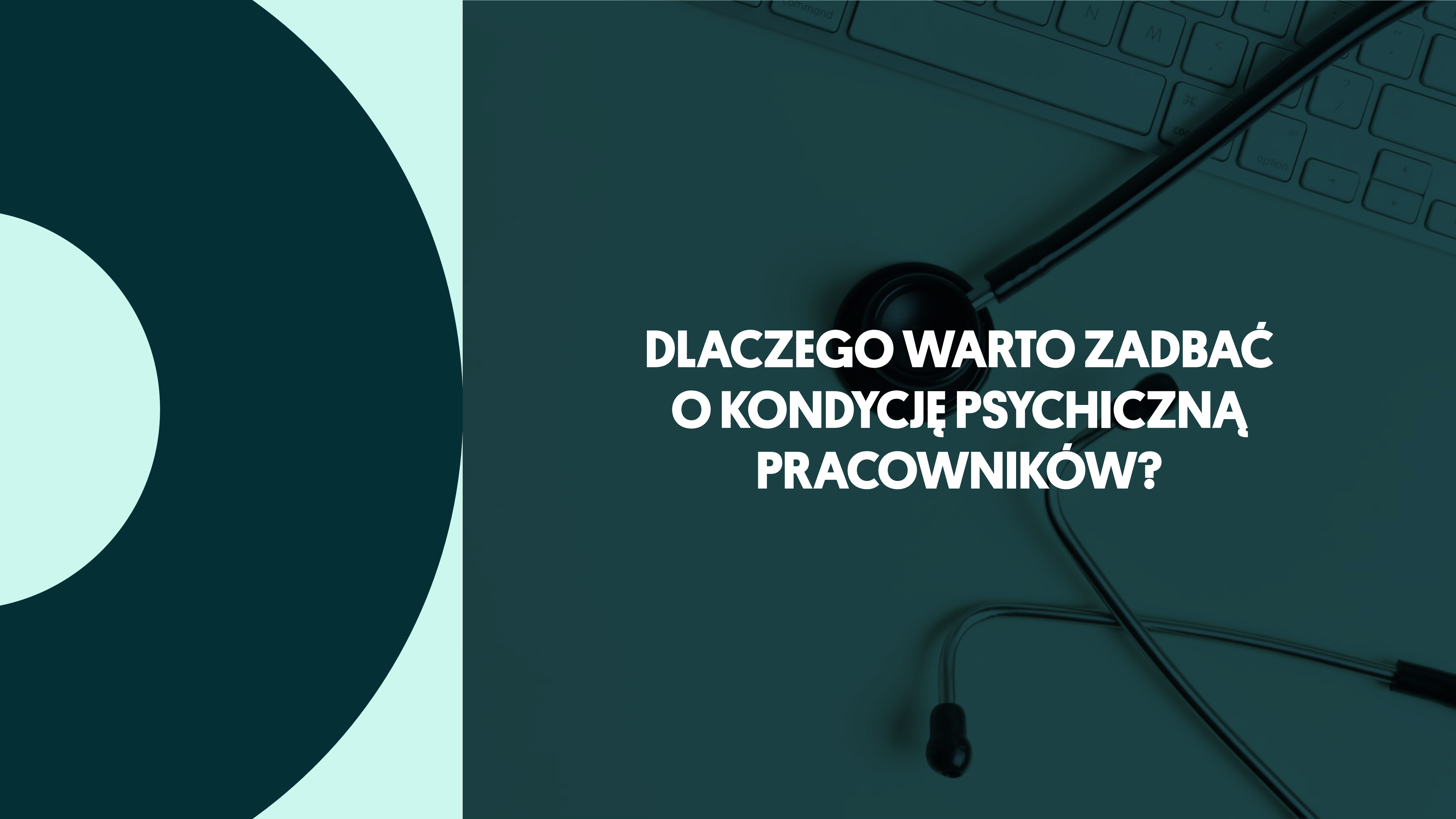


# Jak zadbać o zdrowie psychiczne pracownika?

## AKTYWNOŚCI SPOŁECZNE I BUDOWANIE ZESPOŁU

- **Opis:** Aktywności społeczne i wydarzenia integracyjne mogą wzmacniać poczucie wspólnoty i wsparcia wśród pracowników, redukując uczucie izolacji i stresu.
- **Wyniki badań:** Silne więzi społeczne w pracy są związane z lepszym zdrowiem psychicznym, niższymi poziomami stresu i wyższym zadowoleniem z pracy (Harvard Gazette) [CDC].
- **Przykład wdrożenia:** Pracodawcy mogą organizować regularne wydarzenia społeczne, takie jak wspólne lunchy, spotkania po pracy czy możliwości wolontariatu.





**DLACZEGO WARTO ZADBAĆ  
O KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ  
PRACOWNIKÓW?**

# **Dlaczego warto zadbać o kondycję psychiczną pracowników?**

Pracodawcy, którzy wdrażają systemy profilaktyki zdrowotnej odnotowują znaczące zmniejszenie ilości zwolnień lekarskich oraz absencji całościowej. W badaniach BMC Public Health wykazano, że programy profilaktyczne obejmujące badania przesiewowe oraz szczepienia, skutkują nawet 20% obniżeniem wskaźnika absencji z powodu choroby.

# **Dlaczego warto zadbać o kondycję psychiczną pracowników?**

American Journal of Preventive Medicine podkreśla, że wśród pracowników biorących udział w akcjach profilaktycznych w miejscu pracy, występuje wyraźnie mniejszy odsetek chorób przewlekłych, takich jak DM t.2 czy nadciśnienie tętnicze, a także znacząco zwiększa się morale i zaangażowanie.

# Dlaczego warto zadbać o kondycję psychiczną pracowników?

Badania opublikowane w Health Affairs pokazują, że firmy inwestujące w programy prewencyjne odnotowują wyraźnie wyższy wskaźnik produktywności i wydajności pracowników.

American Journal of Health Promotion podaje, że wśród pracowników objętych badaniami profilaktycznymi w miejscu pracy spada częstotliwość zachowań ryzykownych, takich jak palenie tytoniu, spożywanie alkoholu oraz środków psychoaktywnych.

Działania profilaktyczne obejmujące swoim zakresem filary medycyny stylu życia, w tym odżywianie i aktywność fizyczną, zmniejszają częstość występowania nadwagi i otyłości oraz redukują ryzyko występowania związanych z nimi chorób przewlekłych.

# Korzyści w liczbach



Korporacje wdrażające regularnie programy profilaktyczne w miejscu pracy odnotowują oszczędności na poziomie **30\$ PMPM** oraz przyczyniają się do zmniejszenia kosztów absencji i hospitalizacji na poziomie **136\$ PMPM**.



O **8,3%** więcej pracowników objętych programami profilaktyki zdrowotnej prowadzi regularnie aktywność fizyczną, a o **13,6%** więcej zachowuje prawidłową masę ciała.



W przypadku osób objętych programami profilaktycznymi, wskaźnik hospitalizacji jest niższy nawet o **30%**.

# Znaczenie socjalizacji dla kondycji jednostki

Socjalizacja ma ogromne znaczenie dla ludzkiego zdrowia oraz well-being, wpływając na fizjologiczne i psychologiczne aspekty życia.

Osoby o silnych więzach społecznych mają istotnie mniejsze ryzyko występowania chorób sercowo-naczyniowych.

Udowodniono pozytywny wpływ na układ odpornościowy.

Zmniejszenie ryzyka rozwoju depresji, zaburzeń lękowych oraz wzrost zdolności adaptacyjnych i odporności na stres.

Wolniejsze tempo ograniczania zdolności poznawczych, w tym zaburzeń otępiennych.

Redukcja poziomu kortyzolu, a zatem zmniejszenie tendencji do rozregulowania układu dokrewnego i chorób z tym związanych.

Osoby o silnych więzach społecznych charakteryzuje zmniejszona śmiertelność ogólna i wydłużenie spodziewanego czasu przeżycia.

Wzrost tolerancji na ból i mniejsze narażenie na zespoły bólu przewlekłego, a także skrócenie czasu rekonwalescencji i powrotu do pełnienia funkcji przed okresem choroby.

Korzystny wpływ na sposób odżywianie oraz kontrolę masy ciała, a zatem zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób takich jak DM t.2, choroba niedokrwienna serca, udary mózgu czy nadciśnienie tętnicze.



# Wstyd związany z korzystaniem z pomocy psychologów i psychiatrów

## ➤ DLACZEGO WSTYDZIMY SIĘ KORZYSTAĆ Z POMOCY SPECJALISTÓW:

- **Stereotypy i stygmatyzacja:** wiele osób obawia się bycia ocenianymi jako słabi lub niezdolni do radzenia sobie z problemami.
- **Brak świadomości:** Niewielka wiedza na temat korzyści z terapii i wsparcia psychologicznego.

## ➤ JAK PRZEŁAMAĆ BARIERY:

- **Edukacja i kampanie informacyjne:** organizowanie szkoleń i kampanii, które promują zdrowie psychiczne i normalizują korzystanie z pomocy specjalistów.
- **Promowanie pozytywnych przykładów:** dzielenie się historiami osób, które skorzystały z pomocy i odniosły korzyści.

# Wpływ odżywiania na samopoczucie

## ➤ JAK DIETA WPŁYWA NA ZDROWIE PSYCHICZNE:

- **Dieta bogata w owoce, warzywa i pełne ziarna:** poprawia funkcjonowanie mózgu i wpływa na nastrój.
- **Unikanie przetworzonej żywności i nadmiaru cukru:** zmniejsza ryzyko stanów zapalnych i problemów metabolicznych.

## ➤ PRZYKŁADY ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH:

- **Regularne spożywanie posiłków:** utrzymywanie stałych pór posiłków stabilizuje poziom cukru we krwi i nastrój.
- **Picie dużej ilości wody:** odpowiednie nawodnienie jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

# Wpływ odżywiania na zdrowie psychiczne

- **Dieta śródziemnomorska**, bogata w owoce, warzywa, ziarna, orzechy oraz zdrowe tłuszcze indukuje reakcje redukujące procesy zapalne, a nawet wpływa korzystnie na występowanie i leczenie objawów depresji.
- **Kwasy tłuszczowe omega-3** wykazują istotny związek z redukcją objawów zaburzeń depresyjnych.
- **Zróżnicowana dieta**, oparta o różnorodne źródła składników odżywczych wykazuje pozytywne efekty w przypadku zaburzeń lękowych.

# Wpływ odżywiania na zdrowie psychiczne



## OŚ MÓZGOWO-JELITOWA

- Dwustronny system komunikacji oparty o nerw błędny oraz ENS łączący ze sobą OUN oraz przewód pokarmowy.
- Mikrobiota jelitowa ma ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie osi mózgowo-jelitowej.
- Ścisły związek z zaburzeniami depresyjnymi oraz lękowymi, a także funkcjami poznawczymi i rozwojem układu nerwowego, w tym reakcji na stres.

# Aktywność fizyczna jako metoda radzenia sobie ze stresem

## ➤ KORZYŚCI PŁYNĄCE Z REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- **Redukcja stresu i poprawa nastroju:** ćwiczenia fizyczne zwiększają produkcję endorfin, które poprawiają samopoczucie.
- **Lepsza kondycja fizyczna i psychiczna:** regularna aktywność fizyczna poprawia zdrowie sercowo-naczyniowe, siłę i wytrzymałość.

## ➤ PRZYKŁADY ĆWICZEŃ I AKTYWNOŚCI:

- **Spacery, jogging, joga, taniec:** proste formy aktywności, które można wykonywać codziennie.
- **Ćwiczenia rozciągające i siłowe:** poprawiają elastyczność i siłę mięśniową, co pomaga w redukcji napięcia.

# Aktywność fizyczna jako metoda radzenia sobie ze stresem

- Regularna aktywność fizyczna ściśle związana jest z redukcją ryzyka zaburzeń depresyjnych oraz lękowych.
- Poprawa krążenia mózgowego, wpływająca pozytywnie na zdolność zapamiętywania, koncentracji, opóźnia postęp zmian otępiennych, redukuje ryzyko choroby Alzheimera.
- Korzystny wpływ na skuteczność zarządzania stresem i reakcje na jego wystąpienie, obniża poziom kortyzolu.
- Pozytywnie wpływa na socjalizację i budowanie więzi społecznych.
- Redukuje efekty zmęczenia, zmniejsza ryzyko wypalenia oraz zwiększa produktywność.

# Lifestyle Medicine – holistyczne podejście do zdrowia

➤ **WPROWADZENIE DO KONCEPCJI LIFESTYLE MEDICINE:** Lifestyle Medicine to podejście do zdrowia, które skupia się na zmianach stylu życia jako metodzie zapobiegania i leczenia chorób. Obejmuje aspekty takie jak dieta, aktywność fizyczna, zarządzanie stresem i wsparcie społeczne.

➤ **PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:**

- **Zdrowe odżywianie:** włączenie większej ilości warzyw, owoców, pełnych ziaren i zdrowych tłuszczów do diety.
- **Regularna aktywność fizyczna:** codzienne ćwiczenia, nawet krótka aktywność, mogą przynieść korzyści zdrowotne.
- **Zarządzanie stresem:** techniki relaksacyjne, medytacja i dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym.
- **Wsparcie społeczne:** utrzymywanie kontaktów z rodziną, przyjaciółmi i społecznością.

**Jak zachęcić pracowników  
do korzystania  
z dostępnych zasobów?**





**Promowanie dostępnych usług wsparcia:** Informowanie o możliwościach konsultacji z psychologiem, doradcą czy psychiatrą.



**Organizowanie warsztatów i szkoleń:** Ułatwianie dostępu do wiedzy i narzędzi wspierających zdrowie psychiczne.



Organizowanie akcji profilaktycznych promujących zdrowy styl życia.

**Q&A**

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**o/x**