

Spis treści

Zamiast wstępu	9
-----------------------	---

CZĘŚĆ I	
RELAKS NA UCZELNI	11

Lidia Zabłocka-Żytka

Rozdział 1. Uczelnia wyższa jako miejsce kształtowania i wzmacniania zdrowia psychicznego	12
1.1. Wprowadzenie	12
1.2. Ochrona zdrowia psychicznego na uczelni	13
1.3. Podsumowanie – przykłady działań promujących zdrowie psychiczne na uczelni wyższej	23

Kamila Dobrenko

Rozdział 2. Rola zarządzania stresem w procesie edukacji	25
2.1. Wprowadzenie	25
2.2. Skąd wiadomo, że poziom stresu mieści się w bezpiecznych granicach?	28
2.3. Jak skutecznie zarządzać stresem?	36
2.4. Dlaczego wczesna dorosłość jest dobrym czasem na naukę zarządzania własnym stresem?	42
2.5. Jak kształtować nawyki niwelujące poziom codziennego stresu?	45
2.6. Jak niwelować codzienny poziom stresu?	50
2.7. Podsumowanie	55

Maria Weker

Rozdział 3. Stres i relaks w perspektywie neurobiologicznej	57
3.1. Wprowadzenie	57
3.2. Stres jako zakłócenie homeostazy	59
3.3. Rodzaje reakcji stresowej	61
3.4. Neurohormonalna struktura reakcji stresowej	63
3.5. Wpływ reakcji stresowej na strukturę i aktywność układu nerwowego	68
3.6. Odmienności fizjologiczne reakcji stresowej u osób młodych	70
3.7. Specyfika wygaszania reakcji stresowej	72
3.8. Neurobiologia reakcji relaksacyjnej	76
3.9. Podsumowanie	78

CZĘŚĆ II

WYBRANE TECHNIKI RELAKSACYJNE

81

Lidia Zabłocka-Żytka

Rozdział 4. Praca z napięciem odczuwanym w ciele	82
4.1. Wprowadzenie	82
4.2. Techniki radzenia sobie z silnym napięciem	83
4.3. Techniki relaksacyjne	87
4.4. Podsumowanie – rekomendacje stosowania	95

Lidia Zabłocka-Żytka

Rozdział 5. Praca z myślami	97
5.1. Wprowadzenie	97
5.2. Racjonalna Terapia Zachowania	99
5.3. Ważne są słowa	100
5.4. Rekomendacje zastosowania pracy z myślami	104

Kamila Dobrenko

Rozdział 6. Relaksacja z użyciem wizualizacji	106
6.1. Wprowadzenie	106
6.2. Technika relaksacji z wizualizacją	115
6.3. Rekomendacje zastosowania relaksacji z użyciem wizualizacji	119

Maria Weker

Rozdział 7. Neurorelaks – relaks dla układu nerwowego	121
7.1. Wprowadzenie	121
7.2. Odpoczynek a relaks	123
7.3. Wybrane techniki neurorelaksacyjne: Wyciszanie ciał migdałowych	124

7.4. Wybrane techniki neurorelaksacyjne: Neurobiologicznie Uświadomione Samozaangażowanie (NUS)	126
7.5. Interwencje neurorelaksacyjne	131
7.6. Relaks dla mózgu	134
7.7. Rekomendacje zastosowania neurorelaksu	138

CZĘŚĆ III

SCENARIUSZE WARSZTATÓW RELAKSACYJNYCH	139
--	-----

Kamila Dobrenko, Lidia Zabłocka-Żytka

Rozdział 8. „Nie taki stres straszny! Zrelaksujmy się”	
Scenariusz stacjonarnego spotkania warsztatowego	140
8.1. Wstęp	141
8.2. Część merytoryczna – miniwykład z krótkimi formami ćwiczeniowymi	142
8.3. Część praktyczna	148
8.4. Zakończenie	152

Maria Weker

Rozdział 9. „Relaks dla mózgu”	
Scenariusz spotkania warsztatowego online	153
9.1. Wstęp	154
9.2. Właściwa część warsztatów	155
9.3. Zakończenie	166

Bibliografia	167
---------------------	-----