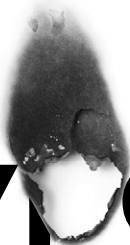


**dr Claire Plumbly**

# wypalanie



**jak uspokoić układ nerwowy,  
obniżyć stres  
i uleczyć traumę**

przełożyła  
**Joanna Bilmin-Odrowąż**

# Spis treści

|                                                                         |          |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Nota o książce</b> .....                                             | <b>5</b> |
| <b>Wstęp</b> .....                                                      | <b>7</b> |
| Czym wypalenie różni się od stresu. ....                                | 9        |
| Dlaczego wypalenie jest tak powszechne<br>we współczesnym świecie. .... | 11       |
| Czy można oficjalnie zdiagnozować wypalenie? .....                      | 13       |
| O moim podejściu .....                                                  | 14       |
| Czego spodziewać się po tej książce. ....                               | 17       |

## **Część 1. Przetyłoczony układ nerwowy – jak tłumi twoją zdolność myślenia i cieszenia się życiem**

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Rozdział 1. Jak odczuwa się wypalenie</b> .....                                     | <b>21</b> |
| Czynniki wyzwalające wypalenie i jego istniejące wzorce ....                           | 26        |
| Stanowiska obarczone większym ryzykiem wypalenia .....                                 | 30        |
| Diagnozy z zakresu zdrowia psychicznego i fizycznego<br>przypominające wypalenie ..... | 33        |
| Kiedy ludzie zwykle zdają sobie sprawę z tego, że<br>zmagają się z wypaleniem? .....   | 39        |

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Pięć stadiów wypalenia . . . . .                                                           | 41         |
| Dlaczego ignorujemy oznaki stresu? . . . . .                                               | 48         |
| Jak dostrzec wypalenie, kiedy tkwisz w tym<br>po same uszy . . . . .                       | 51         |
| <br><b>Rozdział 2. W jaki sposób przewlekły stres prowadzi</b>                             |            |
| <b>do wypalenia . . . . .</b>                                                              | <b>55</b>  |
| Nerw błędny – klucz do spokoju i produktywności. . . . .                                   | 56         |
| Toksyczny stres . . . . .                                                                  | 67         |
| Jak przewlekły stres powoduje reakcję na traumę . . . . .                                  | 73         |
| <br><b>Rozdział 3. Tryb czerwony: dlaczego wypalenie</b>                                   |            |
| <b>powoduje zamknięcie . . . . .</b>                                                       | <b>86</b>  |
| Tryb czerwony, kiedy <i>nic</i> nam nie grozi. . . . .                                     | 87         |
| Tryb czerwony, kiedy coś nam grozi . . . . .                                               | 89         |
| Jak wygląda tryb czerwony w wypaleniu? . . . . .                                           | 91         |
| Jak określić stan twojego układu nerwowego . . . . .                                       | 96         |
| <br><b>Rozdział 4. Jak poczuć się bezpiecznie . . . . .</b>                                |            |
| Przebytyski – przeciwieństwo czynników wyzwalających . . . . .                             | 105        |
| <br><b>Rozdział 5. Jak ukoić układ nerwowy, by wszedł</b>                                  |            |
| <b>w tryb zielony . . . . .</b>                                                            | <b>126</b> |
| Krok 1: Zauważ. . . . .                                                                    | 130        |
| Krok 2: Zachęcenie układu nerwowego do wyjścia z trybu<br>żółtego lub czerwonego . . . . . | 131        |
| Krok 3: Zakotwiczenie . . . . .                                                            | 133        |
| Krok 4: Znajdź ukojenie i wróć do trybu zielonego. . . . .                                 | 134        |
| Oznaki powrotu do trybu zielonego. . . . .                                                 | 146        |
| Kiedy pogłębić metody skoncentrowane na ciele<br>i jak to zrobić . . . . .                 | 148        |

## **Część 2. Siły, przez które zmierzamy ku wypaleniu – i co sprawia, że w nim tkwimy**

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 6. Zrozumienie przeszłych doświadczeń,<br/>by dodać dwa do dwóch. ....</b> | <b>153</b> |
| Jak nasze doświadczenia wpływają na napięcia<br>wewnętrzne .....                       | 154        |
| Komunikaty, które wpływają na naszą skłonność<br>do wypalenia .....                    | 165        |

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 7. Presja zewnętrzna, przez którą pograżamy się<br/>w wypaleniu .....</b> | <b>173</b> |
| Sześć czynników ryzyka predysponujących do wypalenia ...                              | 174        |
| Presja spowodowana narracją kulturową .....                                           | 177        |
| W jaki sposób te narracje przyczyniają się do wypalenia ....                          | 181        |
| Traumy zbiorowe przyczyniające się do wypalenia .....                                 | 187        |

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 8. Wychodzenie z wypalenia .....</b> | <b>188</b> |
| Jak rozpoznać własne napięcia wewnętrzne .....   | 189        |

## **Część 3. Przywracanie równowagi, by dojść do siebie po wypaleniu**

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 9. Przywracanie równowagi .....</b>                | <b>209</b> |
| Jak odzyskać równowagę .....                                   | 217        |
| Co może blokować dostęp do twojego<br>współczującego ja? ..... | 219        |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 10. Nauka dostrajania się do swoich emocji .....</b> | <b>220</b> |
| Trzeba wiedzieć, czego słuchać .....                             | 222        |

## **Rozdział 11. Narzędzia do zarządzania swoim**

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>wewnętrznym krytykiem . . . . .</b>                     | <b>236</b> |
| Reagowanie na wewnętrznego krytyka w danej chwili. . . . . | 238        |
| Reagowanie na negatywne myśli . . . . .                    | 240        |
| Wzmacnianie „mięśnia” samowspółczucia . . . . .            | 247        |
| A co, jeżeli masz blokadę? . . . . .                       | 250        |

## **Rozdział 12. Odbudowywanie kontaktów. . . . . 252**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Kontekst . . . . . | 254 |
| Łączność. . . . .  | 257 |
| Wybór. . . . .     | 263 |

## **Część 4. Rozwój po wypaleniu**

### **Rozdział 13. Przygotowanie gruntu. . . . . 269**

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Ponowna łączność z wartościami podstawowymi . . . . .      | 271 |
| Kroki umożliwiające życie w zgodzie z wartościami. . . . . | 275 |
| Przejdź do działania. . . . .                              | 278 |

### **Rozdział 14. Narzędzia pomocne w odniesieniu sukcesu. . . . . 283**

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Rozpoznaj, jak u ciebie wyglądają oznaki wypalenia . . . . . | 284 |
| 2. Naucz się zwalniać tempo. . . . .                            | 284 |
| 3. Naucz się wychodzić z trybu pracy . . . . .                  | 286 |
| 4. Naucz się, czym tak naprawdę jest odpoczynek . . . . .       | 288 |
| 5. Naucz się zasypiać. . . . .                                  | 291 |
| 6. Dowiedz się, jak wyglądają granice i jak je ustalać. . . . . | 293 |
| 7. Obniż wysokie standardy . . . . .                            | 299 |
| 8. Na nowo odkryj radość . . . . .                              | 302 |

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>Wnioski. ....</b>                              | <b>305</b> |
| <b>Przypisy .....</b>                             | <b>307</b> |
| <b>Podziękowania. ....</b>                        | <b>321</b> |
| <b>Źródła i materiały dodatkowe .....</b>         | <b>323</b> |
| Korzystanie z terapii .....                       | 323        |
| Pogłębienie tematów zawartych w tej książce ..... | 324        |