



Dofinansowano z budżetu Miasta Mszana Dolna

## KONSPEKT ZAJĘĆ

### *Warsztaty walki ze stresem związanym z udzielaniem pomocy przedmedycznej*

**Uczestnicy zajęć:** Dorośli mieszkańcy Mszany Dolnej.

**Data** 15.06.2023r.

**Prowadzący zajęcia:** Sylwia Stróżyńska

**Temat zajęć:** Czym jest stres? Jakie są źródła stresu? Czy wszyscy stresujemy się w takim samym stopniu?

#### **Cele:**

Celem zajęć jest zapoznanie mieszkańców Mszany Dolnej z pojęciem stresu oraz jego zapobieganiu podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Uczestnicy :

- 1) Poznają definicje stresu.
- 2) Zapoznają się z przyczynami stresu.
- 3) Dowiedzą się czym jest stresor.
- 4) Poznają i zapamiętają jakie są fazy reakcji na stres, biorąc pod uwagę stopień nasilenia stresora.
- 5) Zapoznają się z pojęciem stresu biologicznego.
- 6) Poznają problematykę stresu psychicznego.
- 7) Będą umieli opisać czym jest subiektywna reakcja na stres
- 8) Będą potrafili wymienić formy stresu.
- 9) Poznają pojęcia reakcja „walczyć lub uciekać”, Reakcja „udawaj martwego”.
- 10) Będą umieli wymienić przykłady reakcji fizjologicznych oraz reakcji psychologicznych organizmu na stres.
- 11) Będą umieli określić jak stres wpływa na ich organizm.

**Temat zajęć:** Sposoby walki ze stresem podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

#### **Cele:**

Celem zajęć jest zapoznanie mieszkańców Mszany Dolnej ze sposobami radzenia sobie ze stresem podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Uczestnicy :

- 1) Poznają zagadnienie radzenia sobie ze stresem.
- 2) Będą umieli określić na czym polegają: radzenie sobie skoncentrowane na problemie, radzenie sobie skoncentrowane na emocjach oraz unikanie.
- 3) Poznają zagadnienia dotyczące zarządzania stresem.
- 4) Będą umieli wymienić niezdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem.
- 5) Poznają i zapamiętają sposoby radzenia sobie ze stresem (zdefiniuj źródła stresu w swoim życiu, technikę „dziennik stresu”, technikę zarządzania stresem 4A).
- 6) Zapoznają się z pojęciem aktywnego radzenia sobie ze stresem.
- 7) Będą wiedzieli co mogą zrobić, gdy poczują, że stresują się podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

**Temat zajęć:** Psychologiczne aspekty podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

**Cele:**

Celem zajęć jest zapoznanie mieszkańców Mszany Dolnej z psychologicznymi aspektami walki ze stresem podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Uczestnicy :

- 1) Poznają psychologiczne podejście w sytuacjach zagrażających życiu.
- 2) Będą wiedzieli jak powinni zachować się podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej poszkodowanemu.
- 3) Będą umieli pomóc poszkodowanemu przezwyciężyć bezradność i strach.
- 4) Będą wiedzieli jak pomóc pokonać zmieszanie poszkodowanego.
- 5) Dowiedzą się jakie powinno być ich podejście do rodziny i osób postronnych.
- 6) Poznają i zapamiętają postępowanie z osobami, które zachowują się nie adekwatnie w sytuacji śmiertelnego zagrożenia.
- 7) Zapoznają się z postępowaniem z poszkodowanym zachowującym się agresywnie.
- 8) Dowiedzą się jak postępować z agresywnymi świadkami lub rodziną.
- 9) Będą wiedzieli jak postępować, gdy poszkodowany jest przestraszony.
- 10) Poznają postępowanie, gdy osoba poszkodowana ma problemy ze słuchem oraz mową.

**Metody dydaktyczne:** Wykład informacyjny, wykład problemowy,

**Środki dydaktyczne:** Prezentacja multimedialna