

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Metoda

Self Starting



POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE W
OŚWIĘCIMIU



UK - Butterflies LTD



FERI

Wstęp

Ludzie w toku rozwoju gatunkowego wykształcili wiele mechanizmów mających chronić jednostkę i grupę przed zagrożeniami zewnętrznymi. Bardzo ważnym elementem obronnym są emocje, szczególnie te, które pozwalają rozpoznawać niebezpieczeństwo i automatycznie reagować. Strach i lęk zwykle są bardzo pomocne w życiu, gdyż dają nam możliwość unikania szkodliwych sytuacji. Są jednak osoby, u których lęk zbyt mocno się nasilił, przez co wywołuje szereg problemów, które nie mają nic wspólnego z ochroną organizmu. O obniżonych stanach psychicznych i emocjonalnych zarówno u dzieci, młodzieży jak i osób dorosłych mówi się wiele. Lęk to nieprzyjemny stan psychiczny, w którym rodzi się poczucie zagrożenia spowodowane przez czynniki zewnętrzne lub wewnętrzne. Stany lękowe mogą powstać w reakcji na bezpośrednie niebezpieczeństwo, ale również wymyślone, nawet jeśli byłoby one całkowicie nierealne. Lękowi mogą towarzyszyć objawy somatyczne i wegetatywne. Stany lękowe zależą od indywidualnych przeżyć ludzi. Wiąże się z oddziaływaniem otoczenia na jednostkę. Bardzo często przyczyną lęku upatruje się w przeżyciach wewnętrznych człowieka oraz jego problemach z okresu dzieciństwa. Lęk może przybrać postać fobii (np. fobia społeczna), napadów paniki, zespołu stresu pourazowego czy też zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych.

Psychicznymi wyznacznikami lęku są: niepokój, rozdrażnienie, problemy w skupieniu się i racjonalnym myśleniu, napięcie emocjonalne oraz przeżywany stres. Natomiast w sferze fizycznej lęk może objawiać się napięciem mięśniowym oraz dolegliwościami ze strony narządów wewnętrznych.

W XXI wieku pojęcie stresu jest wszechobecne w naszym życiu, ale coraz trudniej go zdefiniować z powodu zbyt wielu definicji. W dużym stopniu stres ma wspólne znaczenie zarówno w naukach biologicznych, jak i psychologicznych.

Stres to reakcja organizmu na zmianę, która wymaga fizycznej, mentalnej lub emocjonalnej adaptacji lub reakcji. Jest to złożone zjawisko fizjologiczne będące bezpośrednim i bardzo wyrazistym skutkiem oddziaływania środowiska zewnętrznego na organizm. Stres to nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu "żądania". Czynniki wywołujące stresy, tzw. "stresory" są rozmaite, lecz wszystkie powodują tę samą w swej istocie biologiczną reakcję stresową. Powodują też wzrost potrzeby spełniania funkcji przystosowawczych, tym samym powrotu do stanu normalnego.

Termin "stres" został wprowadzony do słownika w latach 30-tych ubiegłego wieku przez kanadyjskiego uczonego Hansa Selye'go. Skupił się na stresie początkowo w medycznym ujęciu, później już bardziej filozoficznym. Stres nie jest czymś, czego należy i czego można unikać. Całkowita wolność od stresu to śmierć. Stan stresu może zostać wywołany czynnikami zarówno fizycznymi na przykład choroba jak również czynnikami psychicznymi. Na przykład stresogenny może być lęk (distress) lub emocjonalna mobilizacja poprzedzająca na przykład przygotowania do ślubu lub wzruszenie spowodowane spotkaniem z ukochaną osobą (eustress).

W Polsce z reguły stres ma konotacje negatywne, podczas kiedy w Wielkiej Brytanii pojęcie to może mieć znaczenie pozytywne jako motywator do działania. Przeprowadzone badania (01-06.2018) na terenie Bradford przez UK Butterflies LTD na próbie 200 osób, w tym 100 Brytyjczykach i 100 Polakach, potwierdziły tę tezę. Respondenci z Wielkiej Brytanii pytani o stres podają dwa znaczenia stresu - pozytywny i negatywny: eustress (stres pozytywny) i distress (stres negatywny). Podczas kiedy skojarzenie badanych Polaków było w 100% negatywne i kojarzyło się z niemocą, lękiem, nerwicą i agresją.

W naszym życiu możemy obserwować stres pozytywny równie często jak negatywny. Należy jednak sobie to uświadomić i przyjąć do wiadomości, że jeśli mowa o stresie, to nie jest on tylko negatywny. Eustress "popycha" nas do działania, ma funkcję motywującą. Stres negatywny distress ma funkcję demotywującą, powodując czasem negatywne konsekwencje zdrowotne, zawodowe i społeczne.

Stres pozytywny i negatywny stanowi fundament dla metody SELF STARTING.

To właśnie ta metoda opiera się w swoich założeniach o pracę, która ma na celu wyeliminowanie zachowań czy reakcji niepożądanych w oparciu o czynniki stresujące i zachowania wynikające z sytuacji stresogennych.

Czym jest Metoda Self Starting?

Fobia społeczna (zespół lęku społecznego), jej uogólniona postać, należy do najczęściej występujących zaburzeń psychicznych i dotyka około 5–10% populacji. W jej przebiegu występuje narastający stres, lęk m.in. przed oceną innych osób, ośmieszeniem czy poniżeniem w sytuacjach społecznych. Istnieje obawa, że w sytuacjach społecznych osoba będzie miała zupełną pustkę w głowie, nie będzie w stanie nic powiedzieć lub też to co powie, będzie nieodpowiednie, śmieszne, niemądre i nieatrakcyjne. Często pojawia się również obawa przed utratą kontroli nad sobą w tych sytuacjach.

Lękowi często towarzyszą objawy somatyczne, m.in.: kołatanie serca, uczucie braku tchu, gorąca, pocenie się, czerwienienie się, drżenie rąk i mięśni. Zarówno one, jak i lęk antycypacyjny mogą wystąpić nawet wtedy, gdy sytuacja nie ma miejsca, a dana sytuacja jest odtwarzana tylko w wyobraźni.

Metoda SELF STARTING pomaga nauczyć się samoregulacji. Techniki dystrykcyjne oraz relaksacyjne wykorzystywane w tej metodzie pomagają rozpoznać nadchodzący lęk, przezwyciężyć stres, zredukować somatyczne objawy stresu.

Łatwo można pomylić samoregulację z samokontrolą. Obie są pokrewne, ale nie są tym samym. Samokontrola jest przede wszystkim umiejętnością społeczną. Jednostki używają jej, aby utrzymać

swoje zachowanie, emocje i impulsy w ryzach. Samoregulacja to inny rodzaj umiejętności. Pozwala jednostkom zarządzać emocjami, zachowaniami i ruchami ciała, gdy mają do czynienia z trudną sytuacją. Ta umiejętność rozwija się z wiekiem. Metoda odnosi się do procesu, w którym uczestnik angażuje się i bierze odpowiedzialność za własną naukę i stosuje ją w celu osiągnięcia sukcesu, jakim jest samoregulacja (rozpoznawanie własnych stanów utrudniających codzienne funkcjonowanie i stosowanie narzędzi do pracy nad samodoskonaleniem).

Ten proces samokształcenia odbywa się w czterech krokach:

- **Planowanie:** odbiorca planuje zadania, wyznacza cele, nakreśla strategię radzenia sobie z nimi i / lub tworzy harmonogram/plan zmiany wraz z liderem.
- **Monitorowanie:** na tym etapie uczestnik wdraża plany i ściśle monitoruje wyniki i doświadczenie z wybranymi metodami wraz z liderem.
- **Refleksja:** po zakończeniu wykonywania zadań i osiągnięciu założonych celów uczestnik zastanawia się, w jakim stopniu zostały zrealizowane cele i zadania i co może zrobić, aby samodzielnie tworzyć plany zmiany i korzystać z opracowanych narzędzi bez wsparcia lidera. (Zimmerman, 2002)
- **Wdrażanie:** gdy wszystkie 3 etapy są zakończone pod nadzorem lidera, uczestnik otrzymuje zestaw narzędzi umożliwiających wdrożenie go w życie codzienne. Jest już wyposażony w narzędzia, które może wykorzystać do rozpoznania problemu i pracy nad sobą bez wsparcia lidera. Odbiorcy metody podsumowują wszystko czego się nauczyli i zastanawiają się nad swoim doświadczeniem. Są w stanie na stałą wdrożyć wypracowane metody i narzędzia samodzielnie do codziennego życia. Na bieżąco samodzielnie potrafią określić plan i strategię działania, aby rozwiązać sytuację trudną.

Kto może wykorzystać Metodę Self Starting?

Metoda jest dedykowana:

Terapeutom

Nauczycielom

Pedagogom

Opiekunów młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym

Rodzicom

Osobom pracującym z młodzieżą

Wszystkim zainteresowanym

Produkty i przykładowe narzędzia Metody Self Starting

- Kwestionariusz/test rozpoznania poziomu stresu wraz z zaleceniami oraz instruktażem jego przeprowadzania i analizy;
- Miniwykład o stresorach, przyczynach i objawach stresu;
- Przykładowe 4 karty do samodzielnej pracy odbiorcy programu dotyczące tematyki stresu;
- Przykładowe 4 karty pracy terapeutycznej z uczestnikiem programu dotyczące tematyki stresu;
- Prezentacja multimedialna dotycząca tematyki stresu;

4 przykłady aktywnych metod radzenia sobie ze stresem

- Scenariusz zajęć „Wystąpienia publiczne jako sytuacja trudna zawierający” oraz narzędzia wspierające: 13 kart do pracy indywidualnej do wykorzystania przez uczestnika programu oraz 8 kart pracy do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą;
- Scenariusz zajęć „Relacje rówieśnicze jako sytuacja trudna zawierający” oraz narzędzia wspierające: 13 kart do pracy indywidualnej do wykorzystania przez uczestnika programu oraz 8 kart pracy do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą;
- Prezentacja multimedialna programu;
- Metody self starting.

Opis rozszerzony Metody Self Starting

Metoda pokazuje osobom pracującym z młodzieżą, w jaki sposób korzystać z jej narzędzi, jak jej używać, jak spojrzeć na zachowanie młodej osoby i / lub osoby dorosłej z właściwej perspektywy, odpowiedzieć na ich potrzeby i pomóc im w radzeniu sobie z trudną i stresującą sytuacją. Ta metoda ma na celu zasadniczą zmianę nastroju, poziomu koncentracji, umiejętności nawiązywania i utrzymywania przyjaźni oraz poczucia empatii, często wykluczanej u młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym i wykluczonej społecznie.

SELF - STARTING składa się z 5 kroków:

1. Rozpoznanie poziomu nadmiernego stresu u osoby.
2. Diagnozowanie stresorów za pomocą zaprojektowanych narzędzi i posiadanej wiedzy, którą dostarcza program SSM.
3. Redukcja stresorów za pomocą metod i narzędzi wypracowanych w metodzie SSM.
4. Wspieranie osoby w budowaniu samoświadomości i wiedzy, gdy dana osoba musi zrobić coś dla siebie, by wyjść z sytuacji trudnej.
5. Wsparcie w tworzeniu własnych strategii samoregulacji, aby poradzić sobie z codziennymi zdarzeniami poprzez wykorzystanie narzędzi programu SSM.

Metoda zakłada postrzeganie "problematicznych" zachowań jako oznaki osoby doświadczającej nadmiernego stresu. Koncentruje się na pracy z dzieckiem, młodym człowiekiem, dorosłym, który jest impulsywny, agresywny, wycofany, wybuchowy, ma trudności z regulowaniem emocji, często doświadcza emocjonalnych kryzysów lub ma zmienny nastrój, nie może znieść frustracji, poddaje się najmniejszym przeszkodom, ma problemy z koncentracją i uwagą lub ignorowaniem rozpraszających bodźców i problemów z radzeniem sobie z relacjami lub odczuwaniem empatii.

Metoda SELF-STARTING uczy, jak określić, jakie są stresory dla konkretnej osoby oraz w jaki sposób opiekunowie, nauczyciele lub terapeuci mogą pomóc danej osobie je zredukować. Następnym krokiem jest nauczenie osoby radzenia sobie ze stresem i jego konsekwencjami. To jest nauka przełamania błędnego koła stresu, który wymyka się spod kontroli.

W ramach prac nad doskonaleniem i adaptacją metody SELF-STARTING opracowywany jest scenariusz modelowy do pracy z osobami indywidualnymi i grupami z pełną obudową materiałową - indywidualnymi kartami pracy i kartami terapii. Opracowano program szkoleniowy, który ma być wykorzystywany do przygotowania terapeutów, nauczycieli, pedagogów, osób pracujących z młodzieżą, rodziców i opiekunów osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz osób już wykluczonych społecznie.

METODA SELF STARTING określa proces i komponenty zaangażowane, gdy decydujemy, co myśleć, czuć, mówić i robić. Jest to szczególnie istotne w kontekście dokonywania "dobrego" wyboru, gdy faktycznie mamy silne pragnienie czynienia czegoś przeciwnego (np. Powstrzymanie się od jedzenia całej pizzy tylko dlatego, że smakuje ona dobrze).

Teoria samoregulacji mówi, że wkładamy wysiłek w kontrolowanie tego, co myślimy, mówimy i robimy, starając się być osobą, którą chcemy być, zarówno w konkretnych sytuacjach, jak i w perspektywie długoterminowej.

Według współczesnego eksperta Roya Baumeistera (2007) są zaangażowane cztery elementy:

1. Standardy pożądanego zachowania.
2. Motywacja do spełnienia standardów.
3. Monitorowanie sytuacji i myśli poprzedzających łamanie standardów.
4. Siła wewnętrzna/ siła woli do kontrolowania popędów.

Te cztery komponenty współdziałają w celu określenia naszej samoregulacji w danym momencie. Zgodnie z METODĄ SELF STARTING nasze zachowania są zdeterminowane przez nasze osobiste standardy dobrego zachowania, naszą motywację do spełnienia tych standardów, stopień, w jakim jesteśmy świadomi naszych okoliczności i naszych działań oraz zakres naszej woli, aby oprzeć się pokusom i wybrać właściwą ścieżkę.

Nie zawsze odnosimy sukcesy w wykonywanym zadaniu, częściowo dlatego, że musimy także zajmować się innymi sprawami, takimi jak to, co mówi druga osoba, a częściowo dlatego, że cały proces samoregulacji jest męczący i trudny. Bo jak świadomie zrezygnować z impulsów, za którymi niejednokrotnie podążamy? Samoregulacja obejmuje kontrolę impulsów, zarządzanie krótkoterminowymi pragnieniami, rozpoznawanie swoich obniżonych stanów (lęk, smutek, strach,), ale także kontrolę zbytnej euforii. Ludzie z niską samokontrolą impulsów skłonni do działania na natychmiastowe pragnienia i łatwo wpadają w złość.

Metoda przypomina podstawowe elementy funkcjonowania jednostki:

1. Otoczenie zewnętrzne generuje różne bodźce u jednostki. Bodźce powodują różne reakcje. Bodźce to myśli, słowa czy wypowiedzi innych osób, zdarzenia losowe.
2. Jednostka nadaje sens bodźcom, poznawczo (rozumiejąc je) i emocjonalnie (czuje to)
3. Kształtowanie zmysłów prowadzi do tego, że jednostka wybiera reakcje radzenia sobie (tj. to, co osoba robi, aby wpływać na ich odczucia na temat bodźców lub działań, które podejmują w celu zajęcia się bodźcami)
4. Odpowiedzi dotyczące tworzenia zmysłów i radzenia sobie z nimi determinują wyniki (tj. ogólną odpowiedź osoby i jej zachowanie)
5. Jednostka ocenia swoje reakcje/odpowiedzi w zakresie radzenia sobie w świetle tych wyników i określa, czy nadal używać takich samych odpowiedzi na radzenie sobie, czy zmieniać ich formułę.

Można myśleć o samoregulacji w zakresie działania termostatu. Termostat jest ustawiony tak, aby włączał się lub wyłączał utrzymując pomieszczenie w określonej temperaturze. Aby to zrobić, musi śledzić zmiany temperatury, porównywać je z wartością zadaną i "wiedzieć", czy ogrzać lub ochłodzić pomieszczenie, aby powrócić do pożądanej temperatury. Jeśli chodzi o samoregulację, to jednostka ma również "ustalony swój punkt", ale tylko wtedy, gdy jest w stanie odpowiednio zarządzać swoimi emocjami i zachowaniem.

Aby utrzymać ten poziom kontroli, musi śledzić zmiany w swojej sytuacji i otoczeniu. Musi ocenić, jak się czuje i reaguje, w porównaniu do swojego punktu. Jednocześnie musi wiedzieć, jakie korekty wprowadzić, aby powrócić do tego punktu. Wszystko to ma związek z tym, jak przetwarza informacje i emocje oraz co potrafi z nimi zrobić.

Metoda odwołuje się także do cyklu uczenia się samoregulacji czyli po refleksji i rozpoznaniu swojego stanu do sięgania po odpowiednie narzędzia i pracy własnej:

Według Alberta Bandury (1991), eksperta od samo-skuteczności i wiodącego badacza, samoregulacja jest ciągle aktywnym procesem, w którym:

- 1** Monitorujemy nasze własne zachowanie, wpływy na nasze zachowanie i konsekwencje naszego zachowania.
- 2** Oceniamy nasze zachowanie w odniesieniu do naszych osobistych standardów i szerszych, bardziej kontekstowych standardów.
- 3** Reagujemy na nasze własne zachowanie (tj. Co myślimy i jak myślimy o naszym zachowaniu).

Bandura zauważa również, że poczucie własnej skuteczności odgrywa ogromną rolę w tym procesie, ponieważ wywiera wpływ na nasze myśli, uczucia, motywację i działanie.

Szybki eksperyment myślowy pokazuje, jak istotna jest samo-skuteczność; wyobraź sobie dwie osoby, które są bardzo zmotywowane, aby schudnąć. Oboje aktywnie monitorują spożycie żywności i jej aktywność, a także mają określone, wymierne cele, które sami sobie wyznaczyli. Jeden z nich ma wysoką samoocенę i wierzy, że może stracić na wadze, jeśli włoży w to wysiłek. Drugi ma niską samoocенę i czuje, że nie ma możliwości, by mógł trzymać się swojego przepisane go planu odchudzania. Jak myślisz, kto będzie w stanie lepiej odmówić drugiemu posiłkowi i deserom? Który z nich będzie bardziej skuteczny w wstawaniu wcześniej rano, aby ćwiczyć?

Możemy z wystarczającą pewnością stwierdzić, że człowiek o wyższej samo ocenie prawdopodobnie będzie bardziej skuteczny, nawet jeśli zacznie od dokładnie tych samych standardów, motywacji, monitorowania i siły woli.

Czemu służy Metoda Self Starting?

Metoda pokazuje osobom ją stosującym, jak patrzeć na zachowanie młodego człowieka z właściwej perspektywy, reagować na jego potrzeby i pomagać mu w radzeniu sobie z sytuacją trudną. Docelowo metoda służy self regulation (samolregulacji), a co za tym idzie, autopomocy, nakierowanej na to, by samemu korzystać z narzędzi bez pomocy specjalisty. Na początku specjalista uczy zachowań pracując kartami terapeutycznymi. Na końcu młody człowiek dostaje pakiet startowy, który może wykorzystać w codziennej pracy nad sobą. Metoda ta ma na celu przywrócenie odpowiedniego (zdrowego) poziomu stresu w organizmie. Ma na celu pozbycie się towarzyszącego uczucia lęku, wstydu, wycofania, zasadniczą zmianę nastroju, poziomu koncentracji, umiejętności nawiązywania i utrzymywania przyjaźni oraz odczuwania empatii, co często jest wyłączone u młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym i wykluczonej społecznie.

Metoda zakłada postrzeganie „problematycznych” zachowań jako oznaki tego, że młoda osoba doświadcza nadmiernego stresu czy ataku paniki. Atak paniki może być nieprzyjemnym doświadczeniem, ale nie jest niebezpieczny. Odbiorca programu zostanie przeszkolony w zakresie reagowania na silny stres oraz otrzyma narzędzia, które pomogą mu pokonać atak paniki. (Panika jest całkowicie naturalną reakcją somatyczną).

Metoda SELF STARTING skupia się na pracy z dzieckiem lub młodym człowiekiem, który jest impulsywny, agresywny, wycofany, wybuchowy, ma trudności z regulacją emocji, często doświadcza kryzysów emocjonalnych lub ma zmienne nastroje, nie umie znosić frustracji, poddaje się przy najmniejszych przeszkodach, ma problemy ze skupieniem uwagi albo ignorowaniem rozpraszających je bodźców i kłopoty z radzeniem sobie z relacjami lub odczuwaniem empatii. SELF - STARTING uczy jak określić, co stanowi stresory dla konkretnego wychowanka i w jaki sposób opiekunowie, nauczyciele lub terapeuci mogą je zredukować. Następnym krokiem jest nauczenie młodego człowieka samodzielnego radzenia sobie ze stresem i jego konsekwencjami. To nauka przerywania błędnego koła stresu, które wymyka się spod kontroli.

Wykorzystanie Metody Self Starting

Program szkoleniowy Metody Self Starting dla osób pracujących z młodzieżą

Materiały wskażą niezbędne umiejętności i wiedzę, które powinien opanować użytkownik, aby móc rozpocząć pracę przy użyciu metody SELF - STARTING.

Program szkolenia ma elastyczną strukturę, a moduły znajdujące się w nim mogą być aktualizowane (modyfikowane, uzupełniane lub wymieniane), bez niszczenia struktury programu, w celu dostosowania treści do wprowadzenia ewentualnych poprawek i dalszych uzupełnień. Umożliwi to:

Proces nauczania i uczenia się będzie koncentrował się na osiągnięciu konkretnych, mierzalnych efektów uczenia się w postaci wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych umożliwiających wykonywanie określonych zadań zawodowych, zasady transferu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych zdobytych wcześniej przez uczestnika kursu edukacji formalnej i nieformalnej, a także nieformalne uczenie się w środowisku pracy będą wykorzystywane w szerokim zakresie:

- Trening kompetencji i kodeksu etyki
- Podstawy szkolenia
- Nauka procesu tworzenia fundamentów
- Ocena ćwiczeń
- Kluczowe pojęcia w szkoleniu praktycznym
- Umiejętności komunikacyjne
- Dostawa prezentacji
- Teoria uczenia się dorosłych i młodzieży
- Podstawy projektowania instrukcji
- Zmianianie umiejętności facylitacji
- Przygotowanie i planowanie projektu programu
- Tworzenie relaksującego i interaktywnego środowiska szkoleniowego
- Zrozumienie innych
- Najlepszy sposób dostarczania wiedzy
- Proces uczenia
- Planowanie w działaniu
- Zadania zarządzania centralnego i wytyczne dotyczące wdrażania
- Przegląd poradnictwa zawodowego: wybory
- Planowanie strategiczne dla programu centrów kariery
- Modele wdrażania i oceny programów
- Sprawy zewnętrzne i działania (wywiady, podróże itp.)

- Cel i ocena
- Rozwój i budowa
- Prezentacja i ułatwienia
- Wydajność
- Monitorowanie
- Organizowanie zestawu szkoleniowego
- Porada dotycząca wniesień
- Informacje o kontaktach ze społecznością

Wszystkie kompetencje, które pozyskuje osoba pracująca z młodzieżą metodą SELF-STARTING są niezbędne po to, aby docelowo te same umiejętności przekazywać młodemu człowiekowi, by ten na końcu procesu mógł sam działać bez pomocy.

Podsumowanie Metody Self Starting

Prawdziwa moc tej metody polega na tym, że odbiorca programu będzie w stanie rozpoznać i zrozumieć stany, w których się znajduje, i które utrudniają mu codzienne funkcjonowanie. Będzie potrafił znajdując się w stanie podbudzenia lub obniżenia zmniejszyć napięcie czy pobudzić się do działania. Założeniem tej metody jest posiadanie planu działania, umiejętność planowania, wdrażania planu w życie i określeniu, co nam przeszkadza w sprawnym funkcjonowaniu. Dzięki tej metodzie i przygotowanym narzędziom poprzez przeformułowanie uporczywych myśli i zmartwień, napadów paniki czy odczuwanego napięcia zmniejszy się lub zniknie całkowicie podczas długotrwałej systematycznej pracy, dzięki nasz mózg się uspokoi, a organizm będzie działał sprawnie.