

KARTA MODUŁU 2024/2025

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Ratownictwo medyczne						
Poziom studiów:	I stopień						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Redukcja stresu w pracy ratownika medycznego						
Rodzaj modułu:	Fakultatywny						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	3	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	-	-	20	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły podstawowej						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zapoznanie studentów z pojęciami związanymi ze zjawiskiem stresu, jego źródłami, objawami i symptomami występujących w ciele podczas jego odczuwania stresu oraz konsekwencji intensywnego/ długotrwałego jego doświadczania
- Cel 2:** Zdobycie wiedzy na temat stresu zawodowego, wtórnego stresu pourazowego i zmęczenia współzuciem w zawodzie ratownika medycznego
- Cel 3:** Nabycie umiejętności w zakresie regulacji napięcia nerwowego sprzyjających zdrowiu i rozwojowi oraz zapobiegających wystąpieniu wypalenia zawodowego.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
1	Student zna i rozumie rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem	B.W12
2	Student zna i rozumie techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji oraz mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego, a także metody zapobiegania powstaniu tego zespołu	B.W22
umiejętności:		

1	Student potrafi zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzać podsumowanie zdarzenia traumatycznego (debriefing) w zespole	B.U13
2	Student potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego	B.U14
kompetencji społecznych:		
1	Student jest gotów do dostrzegania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta	K1R_K2
2	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K1R_K5
IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Rola stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz adaptacyjne i nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. Wprowadzenie do założeń teorii poliwalgalnej Radzenie sobie ze stresem w życiu codziennym – świadomość własnych stanów i zdolność ich zauważania. Stwarzanie bezpiecznego otoczenia i sprawdzone proste tradycyjne sposoby na wyzwalanie hormonów szczęścia we własnym zakresie: dopaminy, serotoniny, oksytocyny i endorfiny.	3
Ćwiczenie 2	Objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu. Zasoby pomagające ratownikowi radzić sobie ze stresem w pracy: pojęcie odporności (resilience) - zasobu zabezpieczającego ratownika przed działaniem stresorów w pracy. Wdrażanie do stosowania metod oddechowych obniżających napięcie emocjonalne: – oddech fizjologiczny, oddech kwadratowy, oddychanie metodą Butejki.	3
Ćwiczenie 3	Wdrażanie do stosowania metod relaksacyjnych obniżających napięcie emocjonalne: trening autogenny Schulza i trening relaksacyjny Jacobsona	2
Ćwiczenie 4	Poznanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń z ciałem i „higieną” ciała, zabawy i innych ćwiczeń neuronalnych w regulacji napięcia układu nerwowego.	2
Ćwiczenie 5	MBSR - metoda redukcji stresu oparta na uważności oraz inne medytacje wspierające regulację napięcia autonomicznego układu nerwowego. Wdrażanie do praktyki formalnej uważności. Zastosowanie wybranych ćwiczeń objętych programem MBSR: uważna świadomość oddechu, ciała jako całości, dźwięków, myśli i kolorów oraz zmianie/ulatnianiu negatywnych sposobów myślenia.	4
Ćwiczenie 6	Stres pourazowy i zmęczenie współczuciem w zawodzie ratownika medycznego. Debriefing jako forma grupowego wsparcia psychologicznego dla zespołów ratunkowych po zdarzeniach traumatycznych.	2
Ćwiczenie 7	Rozwijanie elastyczności psychologicznej. Codzienna postawa wobec wyzwań oraz czynności regulujące napięcie układu nerwowego sprzyjające zdrowiu i rozwojowi. Automotywacja do wdrażania ćwiczeń odpowiadających osobistym potrzebom do codziennej praktyki w celu redukcji napięć i lęków oraz jako profilaktykę wypalenia zawodowego. Podsumowanie stosowanych praktyk i refleksji ich dotyczących. Test wiedzy i zaliczenie praktyczne.	4
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		

<p>1. Metody kształcenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja dydaktyczna • Pokaz • Ćwiczenie przedmiotowe <p>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • komputer, projektor/tablica multimedialna • materace, krzesła i przybory edukacyjne
--

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

<p>1. Formy zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egzamin • zaliczenie z oceną • zaliczenie bez oceny <p>2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kolokwium • Ćwiczenia • Aktywność podczas zajęć <p>3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się</p>

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	20
Udział w wykładach	
Udział w innych formach zajęć (**)	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	5
Przygotowanie do wykładu	
Przygotowanie do innych form zajęć (**)	
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	5
Łączna liczba godzin	25
Punkty ECTS za moduł	1

VIII. ZALECANA LITERATURA

<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hetherington A. Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych. Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2004. 2. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wyd.: Wydawnictwo Czarna Owca, 2020 3. Bukowski F. Uważność, Academica 2021 <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Syper-Jędrzejak M., Bednarska-Wnuk, I. Znaczenie mindfulness w miejscu pracy : możliwości pobudzania uważności pracowników, Academica 2019
--

2. Zarządzanie stresem [Dokument elektroniczny] : 50 ćwiczeń Warszawa : Wydawnictwo ARTE, 2002.
3. Owen L., Rossi H. L., Streeter Ch. C.: Efekt jogi. Sprawdzony program wspierania walki z depresją i lękami, Wyd. Czarna owca, Warszawa 2021.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

***należy odpowiednio wypełnić**

**** należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)**