

**Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości  
im. Karola Goduli w Chorzowie**

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Naturoterapia

**BEATA SŁAWEK**

nr albumu 9452

**TECHNIKA EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI  
W REDUKCJI STRESU ZAWODOWEGO  
U KOBIET**

Praca licencjacka

napisana w Departamencie

Terapii Artystycznej

i Naturalnej

pod kierunkiem

dra n. med. Krzysztofa

Krupki, prof. GWSP

Akceptuję pracę do sprawdzenia przez system antyplagiat  
podpis promotora i data .....

Chorzów 2023

Imię i nazwisko: Beata Sławek

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Naturoterapia

## OŚWIADCZENIE

Świadoma odpowiedzialności prawnej oświadczam, że złożona praca dyplomowa pod tytułem „Technika emocjonalnej wolności w redukcji stresu zawodowego u kobiet.” została przeze mnie napisana samodzielnie.

Równocześnie oświadczam, że praca ta nie narusza praw autorskich innych osób w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (tj. z dnia 6 czerwca 2019 r. (Dz.U. z 2019 r. poz. 1231 z późn. zm.)) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym.

Ponadto niniejsza praca nie zawiera informacji i danych uzyskanych w sposób nielegalny i nie była wcześniej przedmiotem innych procedur związanych z uzyskaniem dyplomów lub tytułów zawodowych szkoły wyższej.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych oraz nieodpłatne udostępnienie mojej pracy w celu oceny samodzielności jej przygotowania przez system elektronicznego porównywania tekstów oraz przechowywania jej w bazie danych tego systemu.

Oświadczam także, że wersja pracy znajdująca się na przedłożonej przez mnie płycie CD/DVD jest zgodna z wydrukiem komputerowym pracy.

Nadto oświadczam, iż przestrzegając postanowień regulaminu zarządzania prawami autorskimi, prawami pokrewnymi, prawami własności przemysłowej oraz komercjalizacji w Górnośląskiej Wyższej Szkole Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie potwierdzam, iż wszelkie autorskie prawa majątkowe do utworów stworzonych w toku studiów (w tym w szczególności w zakresie prac zaliczeniowych, projektowych), z chwilą ich ustalenia przysługują Uczelni na poniżej wskazanych zasadach:

Uczelni przysługuje prawo do korzystania z Utworów na następujących polach eksploatacji:

- a) w zakresie utrwalania i zwielokrotniania utworu – wytwarzanie określoną techniką egzemplarzy utworu, w tym techniką drukarską, reprograficzną, zapisu magnetycznego oraz techniką cyfrową;
  - b) w zakresie obrotu oryginałem albo egzemplarzami, na których utwór utrwalono – wprowadzanie do obrotu, użyczenie lub najem oryginału albo egzemplarzy;
  - c) w zakresie rozpowszechniania utworu w sposób inny niż określony w pkt b – publiczne wykonanie, wystawienie, odtworzenie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie utworu w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym.
- Uczelnia jest upoważniona do dokonywania zmian w utworze.
- I. Autorskie prawa majątkowe do programów komputerowych przysługują Uczelni na zasadach określonych w Ustawie o prawie autorskim i prawach pokrewnych. W tym w szczególności Uczelni przysługuje uprawnienie do korzystania z programu komputerowego na następujących polach eksploatacji:
    - a) trwałego lub czasowego zwielokrotnienia programu komputerowego w całości lub w części jakimikolwiek środkami i w jakiegokolwiek formie; w zakresie, w którym dla wprowadzania, wyświetlania, stosowania, przekazywania i przechowywania programu komputerowego niezbędne jest jego zwielokrotnienie, czynności te wymagają zgody uprawnionego;
    - b) tłumaczenia, przystosowywania, zmiany układu lub jakichkolwiek innych zmian w programie komputerowym, z zachowaniem praw osoby, która tych zmian dokonała;
    - c) rozpowszechniania, w tym użyczenia lub najmu, programu komputerowego lub jego kopii.
  - II. Utworów, co do których autorskie prawa majątkowe przysługują w jakiegokolwiek części Uczelni nie wolno wykorzystywać, bez jej zgody, w działalności zawodowej lub zarobkowej poza Uczelnią.

.....

Podpis autora pracy

## **Spis treści**

<b>Spis treści</b> .....	<b>4</b>
<b>WSTĘP</b> .....	<b>6</b>
<b>ROZDZIAŁ 1. STRES</b> .....	<b>7</b>
1.1. Koncepcja stresu i główne stresory .....	7
1.2. Odpowiedź organizmu na stres.....	12
1.3. Poziom kortyzolu i jego wpływ na równowagę homeostatyczną .....	14
1.4. Rodzaje stresu.....	15
1.5. Sposoby radzenia sobie ze stresem .....	19
<b>ROZDZIAŁ 2. TECHNIKA EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI</b> .....	<b>22</b>
2.1. Historia techniki emocjonalnej wolności .....	22
2.2. Technika emocjonalnej wolności a emocje .....	23
2.3. Procedura wykonywania techniki emocjonalnej wolności.....	28
2.4. Rola i działanie techniki emocjonalnej wolności .....	31
2.5. Energia w ciele i teoria meridianowa a technika emocjonalnej wolności. ....	34
2.6. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania techniki emocjonalnej wolności .....	39
<b>ROZDZIAŁ 3. BADANIE SKUTECZNOŚCI TECHNIKI EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI W REDUKCJI STRESU ZAWODOWEGO U KOBIET</b> .....	<b>42</b>
3.1. Cel, przedmiot i zakres badań.....	42
3.2. Metody techniki i narzędzia badawcze .....	42
3.3. Charakterystyka badanej grupy .....	45
3.4. Prezentacja i analiza wyników badań .....	45
3.5. Wyniki i dyskusja .....	77
<b>ZAKOŃCZENIE</b> .....	<b>85</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>88</b>

<b>ZAŁĄCZNIKI.....</b>	<b>92</b>
<b>SPIS RYSUNKÓW .....</b>	<b>94</b>
<b>SPIS WYKRESÓW .....</b>	<b>95</b>
<b>SPIS TABEL .....</b>	<b>97</b>
<b>INFORMACJA DLA KLIENTA .....</b>	<b>100</b>

## WSTĘP

W dzisiejszym szybkim tempie życia zawodowego stres stał się jednym z kluczowych czynników wpływających na zdrowie fizyczne i psychiczne pracowników, jak również na ogólną jakość ich życia. W związku z tym, ciągle poszukiwane są skuteczne metody i techniki redukcji stresu zawodowego, które pomogą jednostkom radzić sobie z coraz większymi wyzwaniami w miejscu pracy. Jedną z obiecujących technik, która może przyczynić się do efektywnego zmniejszenia stresu zawodowego, jest technika emocjonalnej wolności, znana jako EFT.

Celem niniejszej pracy było zbadanie skuteczności techniki emocjonalnej wolności w redukcji stresu zawodowego u kobiet.

Praca składa się z trzech rozdziałów. W pierwszym rozdziale omówiono koncepcję stresu, w tym różnicę między eustresem a dystresem. Przedstawiono informacje dotyczące hormonów stresu i ich wpływu na zdrowie jednostki, ze szczególnym uwzględnieniem szkodliwości długotrwałego stresu, omówiono koncepcję osi podwzgórze – przysadka – nadnercza (HPA) oraz znaczenie reakcji organizmu na stres. Przytoczono wyniki raportu Europejskiej Fundacji na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy dotyczące stresu związanego ze środowiskiem pracy. Drugi rozdział poświęcono technikom emocjonalnej wolności. Opiszano historię, procedurę wykonania EFT, jej założenia oraz zasady działania. Przedstawiono teorię meridianową i związek techniki EFT z przepływem energii w ciele. Omówiono rolę i działanie EFT w redukcji stresu oraz w złagodzeniu negatywnych emocji i dolegliwości fizycznych.

W trzecim rozdziale zbadano skuteczność EFT w redukcji stresu zawodowego.

W ramach pracy korzystano z literatury naukowej przedmiotu, w tym badań naukowych oraz artykułów w czasopismach naukowych. Wykorzystane były także informacje dostępne na stronach internetowych.

W badaniach wykorzystano następujące metody: wykonano sesje techniki emocjonalnej wolności, przeprowadzono sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem anonimowej ankiety oraz opisano studium przypadków.

# ROZDZIAŁ 1. STRES

## 1.1. Koncepcja stresu i główne stresory

Stres to złożony i wieloaspektowy proces, a doświadczanie stresu jest powszechnym zjawiskiem, z którym zmagają się niemalże wszyscy ludzie. Stres można opisać jako naturalny biologiczny proces zachodzący w organizmie w odpowiedzi na bodźce zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Jest on obecnie przedmiotem badań wielu dziedzin nauki. Badania nad nim prowadzą dziś już nie tylko naukowcy z dziedzin takich jak psychologia, psychiatria, neurologia, biologia czy neurobiologia, ale także socjologia czy ekonomia.

Istnieje wiele definicji stresu autorstwa różnych badaczy, ponieważ zrozumienie tego pojęcia jest zależne od kontekstu i dziedziny nauki. I tak:

1. Hans Selye, kanadyjski endokrynolog i jeden z pierwszych badaczy stresu, uważa „że stres jest normalną biologiczną reakcją każdego żywego organizmu, normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu.”<sup>1</sup>.
2. Suzan Folkman i Richard Lazarus, amerykańscy psychologowie, prowadząc badania nad reakcjami stresowymi, doszli do wniosku, iż ocena sytuacji zależy od tego jakimi zasobami dysponuje dana osoba. I tak na przykład jednostka posiadająca osobowość lękliwą może interpretować pewne sytuacje jako niebezpieczne, natomiast osoba posiadająca dużo pewności siebie, odważna, może te same sytuacje interpretować jako ciekawe nowe doświadczenia. W zależności od oceny danej sytuacji człowiek wybiera jedną z trzech możliwych postaw: albo walczy, albo ucieka, albo zamiera ze strachu. Są to reakcje automatyczne, które mózg wybiera podświadomie<sup>2</sup>.  
Folkman i Lazarus opracowali także model radzenia sobie ze stresem i wprowadzili pojęcie "oceny pierwotnej" i "oceny wtórnej" w kontekście stresu. Według autorów w ocenie pierwotnej jednostka poddaje ocenie znaczenie sytuacji, a w ocenie wtórnej oceniane są posiadane zasoby<sup>3</sup>.
3. Waltera Cannon, amerykański neurolog i fizjolog, opisał stres jako „walkę lub ucieczkę”

---

<sup>1</sup> Selye H., Stres okiełznany, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977, s. 6

<sup>2</sup> Łosiak W., Natura stresu, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007, s.19

<sup>3</sup> Biggs A., Brough P., Drummond S., Lazarus and Folkman's psychological stress and coping, The handbook to research and practice APA PsycNet, s. 351-364

w reakcji organizmu na stresujące bodźce. Twierdził on, że każda reakcja na stres wykształciła się w wyniku procesu doboru naturalnego po to, aby poprawić umiejętność organizmów do radzenia sobie z sytuacjami, które wymagają interwencji lub obrony<sup>4</sup>.

4. Robert Sapolsky, amerykański neurobiolog i badacz biologii stresu i zachowań ludzkich, opisuje stres jako czynnik wpływający na homeostazę organizmu i mogący prowadzić do szeregu negatywnych skutków zdrowotnych. Jak podaje w swojej książce „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu”, „Bardzo liczne dowody pokazują, że choroby związane ze stresem pojawiają się głównie wtedy, gdy nadmiernie aktywizujemy układy fizjologiczne, które wyewoluowały jako przystosowanie do reakcji na ostre zagrożenia natury fizycznej”<sup>5</sup>

Przyczynami stresu, nazywanymi inaczej stresorami, są sytuacje, wydarzenia życiowe lub wyzwania, które wywołują w jednostce uczucie presji, niepokoju czy dyskomfortu. Stres natomiast jest zbiorem fizycznych, psychicznych i emocjonalnych reakcji organizmu na te sytuacje.

Przyczyny te mogą mieć charakter zewnętrzny i obejmować:

- sytuacje kryzysowe - takie jak, wypadki czy katastrofy naturalne;
- stresory środowiskowe - takie jak zanieczyszczone powietrze, hałas, zmienne warunki pogodowe;
- zdarzenia życiowe – takie jak utrata bliskiej osoby czy rozwód, ale także mogą to być narodziny dziecka;
- sytuacje zdrowotne – takie jak choroby przewlekłe lub o ostrym przebiegu, urazy, także opieka nad niepełnosprawnym dzieckiem lub chorym rodzicem;
- konflikty międzyludzkie – takie jak konflikty w relacji z partnerem, sąsiadami czy pracownikami lub w wychowaniu dzieci;
- trudności finansowe – takie jak długi, zobowiązania czy brak pracy;
- problemy związane z nowymi technologiami- stres cyfrowy, cyberprzemoc, uzależnienia od mediów społecznościowych czy zdalna praca;
- wymagania związane z edukacją- egzaminy, nadmiar materiału do

---

<sup>4</sup> Rongjun Y., Stress potentiates decision bias: A Stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model Elsevier, 2016 s. 84-92

<sup>5</sup> Sapolsky R., Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu, Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2011, s.15



przyswojenia;

- problemy związane z pracą - obciążenie obowiązkami, konflikty w miejscu pracy, niewłaściwe warunki, presja czy niepewność zatrudnienia.

Przyczyny mogą mieć też charakter wewnętrzny - mają one zazwyczaj swoje źródło w myślach, emocjach, uczuciach i przeżyciach jednostki i wynikają z cech osobistych. Mogą obejmować:

- perfekcjonizm,
- samokrytykę,
- kompleksy,
- brak pewności siebie,
- ciągle porównywanie się z innymi,
- brak poczucia kontroli nad sytuacją,
- nieodpowiednie nawyki,
- nierealistyczne oczekiwania,
- traumatyczną przeszłość,
- zaburzenia emocjonalne takie jak depresja, fobie czy stany lękowe,
- choroby psychiczne.

Reakcja jednostki na bodziec jest zależna od jego rodzaju, intensywności, a także czasu jego trwania. Najważniejsza jednak jest ocena danej sytuacji przez jednostkę, która zależna jest od posiadanych przez nią zasobów zarówno fizycznych, jak i psychicznych. W zależności od tej oceny jednostka wybiera jedną z trzech wyuczonych ewolucyjnie postaw: albo walczy, albo ucieka, albo zamiera ze strachu.

W przypadku, kiedy nieustannie wybierana jest ta sama reakcja, mechanizmy adaptacyjne jednostki powoli się wyczerpują. Taka sytuacja w dłuższej perspektywie sprawia, że reakcja na stres staje się nieprawidłowa<sup>6</sup>, co może objawiać się:

- fizjologicznie - przyspieszonym biciem serca, wzrostem hormonów i glukozy, napięciem mięśni, przyspieszonym oddechem czy nadciśnieniem;
- psychicznie - agresywnością, rozdrażnieniem, zmęczeniem, apatią, bezsennością czy zaburzeniami koncentracji;

---

<sup>6</sup> Krupka K., Ciało i stres, Wyd. Instytut Energomedica, Łódź 2017, s.15-16

- behawioralnie - impulsywnością, zwiększoną pobudliwością, zaburzeniami apetytu, zaburzeniami mowy;
- zdrowotnie - osłabieniem, bólami głowy, dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego, zaburzeniami w miesiączkowaniu, trudnościami w oddychaniu, problemami ze snem<sup>7</sup>.

W procesie przystosowawczym organizmu biorą udział dwa układy, układ nerwowy i układ odpornościowy które są w stałej komunikacji między sobą, aby utrzymać organizm w homeostazie, czyli wewnętrznej równowadze, niezależnie od zmieniających się warunków.

Hans Selye zauważył, że reakcja stresowa składa się z sekwencji kilku następujących po sobie faz i nadał im nazwę, General Adaptation Syndrome (GAS). GAS znany w języku polskim jako Ogólny Zespół Adaptacyjny to kompleksowy wzorzec reakcji organizmu na stres, który pełni kluczową rolę jako pierwsza linia obrony przed potencjalnie szkodliwymi czynnikami środowiskowymi. Hans Selye dokonał też podziału GAS na trzy fazy, które stanowią istotny punkt wyjścia do zrozumienia procesów adaptacyjnych organizmu w obliczu stresu.

1. Pierwsza faza znana jako Stadium Reakcji Alarmowej, charakteryzuje się szybką i silną reakcją organizmu na pojawienie się bodźca stresowego. W tym stadium, organizm wchodzi w stan mobilizacji, aby zmierzyć się z zagrożeniem<sup>8</sup>.
2. Stadium odporności jest drugą fazą GAS. Krzysztof Krupka, neurolog i nauczyciel akademicki Górnośląskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości, prowadzący obecnie badania koncentrujące się na zagadnieniach z neuropsychosomatyki, rozbija fazę odporności dodatkowo na fazę zdrowienia i fazę adaptacji. Według tej koncepcji w fazie odporności następuje przetwarzanie bodźca, w fazie zdrowienia organizm pozornie wraca do normy, natomiast w fazie adaptacji następuje przesuwanie się energii w organizmie<sup>9</sup>.
3. Trzecia i ostatnia faza to stadium wyczerpania. Charakteryzuje się ona wzrostem poziomu kortyzolu, co wpływa negatywnie na układ trawienny, krążenia, a zwłaszcza odpornościowy. Długotrwale utrzymujący się stan wyczerpania może doprowadzić organizm do śmierci<sup>10</sup>.

---

<sup>7</sup> Tamże, s.16-17

<sup>8</sup> <https://psychologia.edu.pl/slownik/id.ogolny-zespol-adaptacyjny/i.html> z dnia 31.08.2023 r.

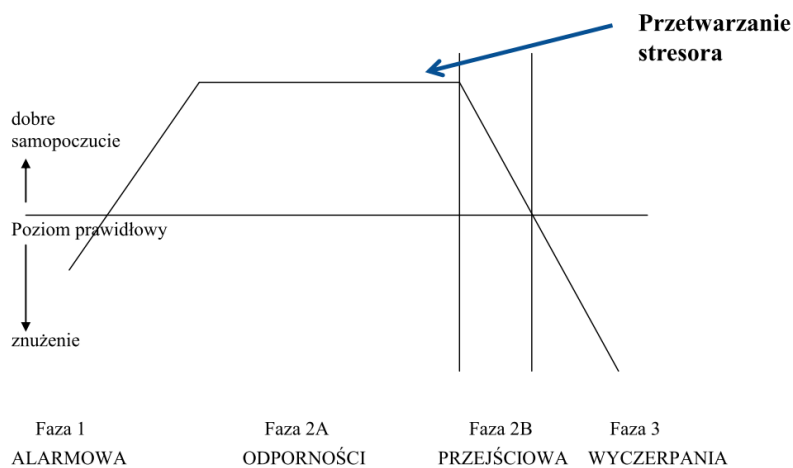
<sup>9</sup> <https://www.drkrupka.pl/2021/12/08/rola-stresu-w-chorobach-nowotworowych/> z dnia 01.09.2023 r.

<sup>10</sup> <https://psychologia.edu.pl/slownik/id.ogolny-zespol-adaptacyjny/i.html> z dnia 31.08.2023 r.

Dr Krzysztof Krupka szczególnie akcentuje znaczenie fazy adaptacyjnej w kontekście wpływu stresu na organizm, która charakteryzuje się utratą balansu energetycznego. Według tej koncepcji, wskutek długotrwałego stresu nadmiernie eksploatowany jest określony organ w ciele co prowadzi do przesunięcia się energii w organizmie. To z kolei ma konsekwencje dla innych narządów, które w danym momencie nie otrzymują dostatecznej ilości energii, w konsekwencji doprowadza to do dekompensacji tych narządów <sup>11</sup>.

Ogólny zespół adaptacyjny przedstawiony został na poniższym schemacie

### KRZYWA DOPASOWANIA WG H.SEYLEGO



Rysunek 1. Krzywa dopasowania według Selyego

Źródło: Krupka K. wykład - prezentacja „Neuropsychosomatyka i stres”, GWSP 2023, s.4

Według Hansa Selyego każdy organizm będący w równowadze posiada zdolności adaptacyjne i jest w stanie poradzić sobie z krótkotrwałym umiarkowanym stresem. Sytuacja się zmienia w cierpienie dla jednostki, kiedy poziom stresu jest zbyt wysoki i któremu towarzyszą negatywne implikacje emocjonalne. Długotrwałe utrzymywanie się takiego stanu lub częste powtarzanie się epizodów stresowych może skutkować nadmierną reaktywnością układów neurohormonalnych.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> <https://www.drkrupka.pl/2021/12/08/rola-stresu-w-chorobach-nowotworowych/>, z dnia 01.09.2023 r.

<sup>12</sup> Gołyszyn M., Stare i nowe neuropeptydy jako modulatory czynności osi stresu (podwzgórze– przysadka–nadnercza), [www.journals.viamedica.pl/varia\\_medica](http://www.journals.viamedica.pl/varia_medica) 2018, tom 2, s. 409-422

## 1.2. Odpowiedź organizmu na stres

Organizm ludzki na drodze ewolucji wykształcił mechanizmy pełniące funkcje adaptacyjne których zadaniem jest jak najszybsze poradzenie sobie z napotykanymi trudnościami. Dlatego reakcje na stresory są intuicyjne, polegają na przeczuciu i zazwyczaj omijają świadome rozumowanie<sup>13</sup>.

„Reakcje te zależne są od dwóch szlaków, które są aktywowane w odpowiedzi na stres. Są to układ sympatyczno-nadnerczowy (SAM, sympathetic-adrenomedullary) i układ podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA, hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis)”<sup>14</sup>. Pierwszy stworzony jest przez układ współczulny, który jest pobudzającą częścią autonomicznego układu nerwowego (AUN), oraz rdzeń nadnerczy. Rdzeń nadnerczy w momencie wzmożonej aktywacji układu współczulnego już w pierwszej minucie od zadziałania stresora zaczyna uwalniać duże ilości adrenaliny lub noradrenaliny przygotowując organizm do odpowiedzi. Adrenalina wydzielana jest wtedy, gdy przyczyna stresu jest znana, antycypowana przez jednostkę (np. oczekiwana rozmowa kwalifikacyjna lub zwolnienie z pracy). Wydzielanie noradrenaliny związane jest z sytuacjami o nieznanym przyczynie np. w momentach niespodziewanego ataku<sup>15</sup>.

Zarówno wydzielanie adrenaliny, jak i noradrenaliny wpływa na pobudzenie organizmu i ma za zadanie przygotowanie go do reakcji „walki lub ucieczki”.

Efektom działania obydwu hormonów jest szereg rozpoczynających się reakcji w organizmie, jak rozszerzenie się naczyń krwionośnych w mięśniach szkieletowych i w mózgu, dzięki czemu zwiększa się ich ukrwienie. Akcja serca zostaje przyspieszona, rośnie ciśnienie krwi, przyspiesza tętno, a także oddech, rozszerzają się oskrzela, dzięki czemu zwiększa się natlenowanie krwi. Zmniejsza się wydzielanie insuliny, spowalnia praca przewodu pokarmowego. Kiedy informacja o nadchodzącym niebezpieczeństwie dociera do podwzgórza oprócz SAM uaktywnia się także oś HPA.

Aktywacja ścieżki HPA nazywanej inaczej osią stresu wykazuje pewne opóźnienie, które wynosi około 30 minut. Jednak jej skutki utrzymują się przez dłuższy czas<sup>16</sup>. Oś HPA jest układem działającym na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego, który jest rodzajem mechanizmu regulacji nerwowo-hormonalnej. Za poprawne

---

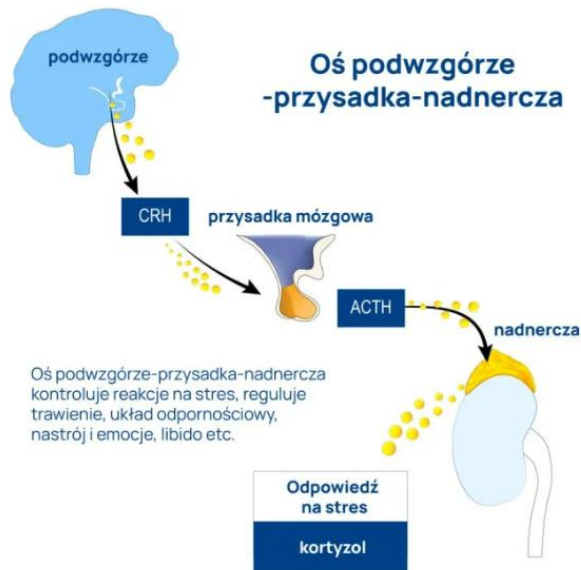
<sup>13</sup> Rongjun Y., Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model, *Science Direct*, s. 84-92

<sup>14</sup> Dragos D., Tanasescu MD., The effect of stress on the defense systems, *Journal of Medicine and Life*, 2010, s. 1

<sup>15</sup> Krupka K., dz. cyt. s.18

<sup>16</sup> Gołyszyn M., dz. cyt. tom 15, nr 3, s.138

działanie tej ścieżki odpowiedzialna jest przysadka mózgowa. Prawidłowo działająca przysadka pobudzona przez podwzgórze (poprzez wydzieloną kortykoliberynę), wydziela hormon kortykotropinę, która następnie zostaje odtransportowana do kory nadnerczy, wówczas w korze nadnerczy zostaje wydzielony (między innymi) kortyzol.<sup>17</sup> W momencie, kiedy jego poziom staje się zbyt wysoki, praca osi HPA zostaje zablokowana poprzez ścieżkę sygnałową, aż do kolejnego alertu.



Rysunek 2. Biologiczna odpowiedź organizmu na stres.

Źródło: [www.sklep.alaboratoria.pl](http://www.sklep.alaboratoria.pl) (dostęp z dnia 2.01.2023).

Zarówno kortyzol, adrenalina, jak i noradrenalina odpowiadają za pobudzenie organizmu i według Cannona służą jego bezpieczeństwu umożliwiając właściwą i szybszą reakcję, a tym samym adaptację do nowej sytuacji.<sup>18</sup>

Jednakże, powtarzające się ekspozycje na sytuacje stresowe doprowadzają do deregulacji osi HPA, która będąc nadmiernie aktywowana, doprowadza do wyczerpania się zasobów w organizmie co może przyczyniać się do uszkodzenia tkanek.<sup>19</sup> Ten stan został określony mianem „obciążenia allostacyjnego”, to właśnie w tym momencie

<sup>17</sup> Kochanowska M., Biologia stresu <https://neuroskoki.pl/biologia-stresu/> z dnia 12.06.2023

<sup>18</sup> Grygorczuk A., Pojęcie stresu w medycynie i psychologii, Via Medica 2008, s.111

<sup>19</sup> O'Connor D., Gartland N., O'Connor R., Chapt. five- Stress, cortisol and suicide risk, International Review of Neurobiology, vol. 152 s.101-130

organizm traci zdolność do obrony i staje się bardziej podatny na choroby<sup>20</sup>.

### **1.3. Poziom kortyzolu i jego wpływ na równowagę homeostatyczną**

Kortyzol jest to jeden z ważniejszych hormonów steroidowych, znany głównie ze swojego udziału w reakcjach stresowych i negatywnego wpływu na nasz organizm. Często jednak niedoceniana jest jego rola w utrzymaniu prawidłowo funkcjonującego organizmu.

Kortyzol, znany również jako hormon stresu, pełni kluczową rolę w regulacji reakcji organizmu na stres. W krótkim okresie, jest to zjawisko naturalne i adaptacyjne, które pomaga organizmowi przygotować się do walki lub ucieczki. Jednakże, nadmierne lub długotrwałe wydzielanie kortyzolu może mieć wyniszczające skutki, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Odczuwany długotrwały stres, poprzez aktywowanie przesadnych reakcji psychologicznych, szczególnie tych, które wynikają z negatywnych i katastroficznych ocen poznawczych, może prowadzić do zwiększonego wydzielania kortyzolu<sup>21</sup>.

W normalnych warunkach kortyzol wydzielany jest w organizmie w niewielkich ilościach, z małych gruczołów zwanych nadnerczami. Prawidłowe korzystne dla organizmu stężenie kortyzolu powinno oscylować u kobiet w wieku dwudziestu kilku lat w granicach 15-25 miligramów dziennie, u mężczyzn 25-35 miligramów<sup>22</sup>, wówczas wpływa on łagodząco na stany zapalne, reguluje funkcjonowanie układu nerwowego, sercowo naczyniowego oraz odpornościowego.

Najwyższy poziom kortyzolu w organizmie notowany jest w godzinach porannych od 30 do 60 minut po przebudzeniu. Stan ten jest określany mianem kortyzolowej odpowiedzi na przebudzenie (CAR)<sup>23</sup>. W ciągu dnia poziom kortyzolu stopniowo spada, a późnym wieczorem staje się najniższy, co pozwala na spokojny sen i regenerację komórek. Taki zmieniający się poziom kortyzolu jest idealnym i pożądanym stanem w organizmie i określany jest mianem zmienności dobowej.<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> Dragos D., Tanasescu MD., dz. cyt. s.2

<sup>21</sup> Yaribeygi H., Panahi Y., Sahraei H., Johnston T., Sahebkar A., The impact of stress on body function: A review, Pub Med., 1.09.2023

<sup>22</sup> Gottfried S., Sposób na hormony, Znak Kraków 2020, s.102

<sup>23</sup> Bowles N., Thorsar M., Butler B., Clemons N., Robinson LT., Oradaz O., Herzig M., McHill A., Ryz S., Emensa J., Shea S., The circadian system modulates the cortisol awakening response in humans Frontiers in neuroscience, 2022 s.1

<sup>24</sup> Gottfried S., dz. cyt. s.104

Zakłócenie tej zmienności i doświadczanie ekstremalnie wysokich poziomów kortyzolu przez organizm prowadzi do zaburzenia homeostazy, a negatywne skutki widoczne są zarówno w układzie immunologicznym, w układzie krążenia, jak i w układzie nerwowym czy neuroendokrynnym<sup>25</sup>.

Jedną z konsekwencji nadmiernego wydzielania kortyzolu jest zespół Cushinga, bardzo rzadka choroba najczęściej powodowana jatrogennym działaniem kortykosteroidów, na przykład przy długotrwałym leczeniu lekami sterydowymi. Hiperkortyzolemia może mieć też podłoże endogenne i być związana z obecnością gruczolaka przysadki który wpływa na nadprodukcję ACTH zaburzając regulację sprzężenia zwrotnego HPA<sup>26</sup>. Wśród chorujących dorosłych osób, trzy czwarte to kobiety.

Zaburzenia w miesiączkowaniu, zespół policystycznych jajników, czy depresja to tylko niektóre objawy, które często towarzyszą zespołowi Cushinga. Charakterystycznymi objawami są też czerwono-fioletowe dość szerokie rozstępy na brzuchu, tendencja do siniaków, rumień na twarzy czy miopatia proksymalna.<sup>27</sup>

Zespołowi Cushinga towarzyszą bardzo często takie choroby jak; cukrzyca, osteoporoza kręgow, nadciśnienie, kamienie nerkowe czy hipokaliemia<sup>28</sup>. Choroba Addisona, zaburzenia depresyjne, zespół metaboliczny, zespół stresu pourazowego czy choroba Alzheimera to kolejne jednostki chorobowe związane z zaburzonym wydzielaniem kortyzolu<sup>29</sup>.

#### **1.4. Rodzaje stresu**

Dynamiczny rozwój technologiczny i cywilizacyjny XXI wieku przynosi wiele korzyści społeczeństwu, ale także niesie ze sobą nowe wyzwania i zagrożenia. Ciągły pośpiech, niepewność, zmieniające się wymagania i zasady, rozpraszacze i wielozadaniowość, rodzą coraz częściej frustracje i napięcia nerwowe. W takim świecie

---

<sup>25</sup> Lee DY., Kim E. Choi H.M., Technical and clinical aspects of cortisol as a biochemical marker of chronic stress, National Library of Medicine 2015, s.1

<sup>26</sup> Nishioka H., Yamada S., Cushing's Disease, National Library of Medicine 2019, s.1

<sup>27</sup> Juszcak A., Grossman A., Postępowanie w chorobie Cushinga- od testu diagnostycznego do leczenia, Endokrynologia Polska 2013, s.3

<sup>28</sup> Nieman L., Biller B., Findling J., Newell-Price J., Savage M., Stewart P., Montori V., The Diagnosis of Cushing's Syndrome: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline, JCEM 2008, s.1528

<sup>29</sup> Henry M., Grath K., Flusk T., Ross I. L., Sleep, Cognition and Cortisol in Addison's Disease: A Mechanistic Relationship, Frontiers in Endocrinology 2021, s. 8

wielu osobom trudno jest się odnaleźć i stają się ofiarami stresu.

Jednakże, jak podkreśla Hans Selye, terminu „stres” nie powinno się odnosić tylko do negatywnych skojarzeń, gdyż może on być także czynnikiem pobudzającym i działać na korzyść jednostki. Warto więc spojrzeć na zaproponowany przez Selyego podział stresu na eustres i dystres<sup>30</sup>.

- Eustres jest uważany za pozytywny rodzaj stresu, który ma zdolność pobudzania organizmu do działania w obliczu wyzwań. Jest to rodzaj stresu, który daje energię i motywację i pomaga zaadaptować się do zmieniających się sytuacji. Dzięki eustresowi możliwe jest wychodzenie ze strefy komfortu, podejmowanie nowych wyzwań, czy osiągnięcie nowych rekordów zarówno w sporcie jak i w życiu codziennym. Praktycznie każda zaplanowana zmiana i każda nowa decyzja podejmowana przez jednostkę jest związana z pojawieniem się eustresu w organizmie.
- Dystres natomiast jest rodzajem stresu negatywnego i może być wynikiem nadmiernego napięcia, trudnych okoliczności życiowych lub braku umiejętności radzenia sobie ze stresowymi sytuacjami. Jeśli organizm pozostaje w stanie podwyższonej pobudliwości przez długi czas, może to prowadzić do różnych problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Dystres może być źródłem chorób psychosomatycznych i wpływać negatywnie na jakość życia.

Zrozumienie różnicy między dystresem a eustresem oraz rozwijanie umiejętności efektywnego zarządzania stresem są kluczowe dla zachowania zdrowia. Jednak badania wykazują, że współczesny człowiek często nie radzi sobie z zarządzaniem stresem w satysfakcjonujący sposób.

Badanie zlecone przez Centrum Medyczne Damiana, a wykonane przez Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego o nazwie „Kondycja psychiczna Polaków”, wykazało w swoim raporcie z 2022 roku, że co najmniej 62 procent obywateli Polski stresuje się nie rzadziej niż jeden raz w tygodniu.

---

<sup>30</sup> Grzegorzewska M., Stres w zawodzie nauczyciela, Specyfika, uwarunkowania i następstwa., Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego., Kraków 2006, s.19





Wykres 1. Wykres częstotliwości odczuwania stresu na podstawie badania „Kondycja psychiczna Polaków”

Źródło: Opracowanie internetowe- <https://politykazdrowotna.com/arttykul/ponad-polowa-polakow/929790.com> z dnia 3.05.2023

Wśród najczęściej wskazywanych powodów stresu należały, wysokie koszty życia, wysoka inflacja a także środowisko pracy<sup>31</sup>.

Stres w środowisku pracy który powoduje u pracowników, ale także u pracodawców napięcie psychiczne oraz wiele innych nieprzyjemnych odczuć, zazwyczaj wynika z nierównowagi między wymaganiami środowiska pracy a możliwościami i potrzebami pracownika czy pracodawcy. Stres taki nazywany jest popularnie stresem zawodowym i choć dotyczy miejsca wykonywanej pracy to przekłada się także na życie osobiste jednostki<sup>32</sup>.

Parlament Europejski w sprawozdaniu z 2022 roku opublikowanym na swojej stronie internetowej i zatytułowanym „W sprawie nowych strategicznych ram UE dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy po 2020 r. (w tym lepszej ochrony pracowników przed narażeniem na szkodliwe substancje, stres w pracy i urazy spowodowane powtarzalnymi ruchami)” powołując się na raport Europejskiej Fundacji na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy (Eurofound) utworzony wraz z Agencją Informacyjną Unii Europejskiej do spraw bezpieczeństwa i higieny pracy (EU-OSHA) podaje wyniki dotyczące stresu związanego ze środowiskiem pracy. Według tego

<sup>31</sup> <https://politykazdrowotna.com/arttykul/ponad-polowa-polakow/929790> z dnia 22.12.2022

<sup>32</sup> Skoczek M., Kuberski M., Biskupek-Wanot A., Stres zawodowy, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Katedra Nauk o Zdrowiu i Fizjoterapii, Częstochowa 2020, s.94-97

raportu „25 % pracowników w Europie doświadcza nadmiernego stresu związanego z pracą; mając na uwadze, że 51 % pracowników w UE twierdzi, że stres jest powszechny w ich miejscu pracy, a prawie 80 % kadry kierowniczej wyraża obawy związane ze stresem zawodowym”<sup>33</sup>

Raport z badań rynku pracy wykonany przez firmę ADP międzynarodowego lidera usług analizy i outsourcingu wykazał, iż odczuwanie stresu w pracy znacząco wzrosło w ostatnich latach na całym świecie. Raport ADP „People at work 2022 a Global Workforce View” pokazuje, jak często pracownicy na poszczególnych kontynentach odczuwają stres w miejscu pracy <sup>34</sup>.



Wykres 2. Wykres częstotliwości odczuwania stresu w pracy na podstawie raportu ADP Research Institute „People at work 2022 a Global Workforce View.”

Źródło: opracowanie internetowe - <https://pl.adp.com/baza-wiedzy-hr/insights/people-at-work-2022-a-global-workforce-view.aspx> z dnia 3.05.2023

Cytowane powyżej raporty pokazują, znaczenie stresu związanego z pracą zawodową jako problem dotyczący pracowników na całym świecie.

Długotrwały stres może negatywnie wpływać na pracowników, prowadząc do apatii, poczucia beznadziejności, niezadowolenia czy wypalenia zawodowego. Nadmienić też trzeba, iż skutki stresu zawodowego nie wpływają tylko na jednostkę, ale często doprowadzają do pogorszenia relacji interpersonalnych, niewywiązywania się z

<sup>33</sup> [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2022-0023\\_PL.html#\\_section1](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2022-0023_PL.html#_section1) z dnia 31.08.2023

<sup>34</sup> <https://pl.adp.com/baza-wiedzy-hr/insights/people-at-work-2022-a-global-workforce-view.aspx> z dnia 3.05.2023

obowiązków, wypadków w miejscu pracy czy braku kompetencji.

Według informacji dostarczonych przez Europejską Fundację na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy, to głównie kobiety są szczególnie podatne na stres związany z pracą i jego skutki, ponieważ to one najczęściej doświadczają czynników wpływających na odczuwanie stresu w pracy<sup>35</sup>.

Stres zawodowy jest uważany za trudny do kontrolowania, gdyż nie ma obiektywnych wskaźników narażenia jak w przypadku czynników fizycznych czy chemicznych. Ponadto, stres działa niespecyficznie, czyli uszkadza najsłabsze elementy organizmu i tym samym u każdej jednostki może objawiać się innymi dolegliwościami<sup>36</sup>.

Najczęstsze powody występowania długotrwałego stresu w miejscu pracy to:

- Nadmierne obciążenie pracą
- Monotonne, powtarzalne zadania
- Niejasno zdefiniowane obowiązki
- Sprzeczne polecenia
- Brak decyzyjności
- Brak wsparcia ze strony przełożonych lub kolegów z pracy
- Nieodpowiednie warunki pracy

Stres związany z pracą jest niekorzystnym a wręcz szkodliwym zjawiskiem, konieczne jest zatem wprowadzenie działań zaradczych w celu zapewnienia ochrony pracownikom przed jego negatywnymi konsekwencjami.

### **1.5. Sposoby radzenia sobie ze stresem**

Istnieje wiele strategii radzenia sobie ze stresem, które mogą być ukierunkowane na wykorzystanie zasobów zewnętrznych, jak i wewnętrznych jednostki. Wśród wewnętrznych zasobów znajdują się wszystkie działania skierowane na zarządzanie emocjami, logiczna analiza sytuacji, kształtowanie postawy poczucia własnej wartości oraz postawy sprawowania kontroli w trudnych sytuacjach. Zewnętrzne strategie skierowane są na relacje z otoczeniem i wiążą się z poszukiwaniem wsparcia wśród współpracowników, rodziny czy zwróceniem się o pomoc do specjalisty.

---

<sup>35</sup> Łodzińska J., Stres zawodowy narastającym zjawiskiem w miejscu pracy, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2010, t. 28, s.168

<sup>36</sup> Tamże, t. 28, s.131

Jednym ze znanych i skutecznych sposobów redukcji stresu i przywracania równowagi energetycznej w ciele jest praktykowanie jogi. Już praktykowanie 30 minut kilka razy w tygodniu daje zadowalające rezultaty w uwalnianiu stresu.

W uwalnianiu stresu z ciała pomagają również terapia dźwiękiem. Począwszy od słuchania kojących dźwięków muzyki po terapię dźwiękami kamertonów, mis czy gongów. Dźwięk to także wypowiedane słowo, dlatego tak ważną w uwalnianiu stresu jest rozmowa, która może mieć znaczenie terapeutyczne.

Kolejną ze skutecznych metod jest floating, czyli deprivacja sensoryczna, której zadaniem jest wyciszenie zmysłów poprzez usunięcie z otoczenia wszystkich bodźców mogących wpływać na zestresowany organizm. Aby tego dokonać używa się basenu zamkniętego w specjalnej dźwiękoszczelnej kabinie, który wypełniony jest ciepłą wodą z dodatkiem siarczanu magnezu co pozwala ciału unosić się na powierzchni.

Terapia czaszkowo–krzyżowa przynosi również dobre rezultaty w redukcji stresu. Jest ona bardzo delikatna i bezpieczną terapią powięzi wpływającą na cały układ nerwowy oraz ukrwienie narządów. Metoda ta pozwala na wprowadzenie organizmu w stan głębokiego rozluźnienia i regeneracji.

W obniżaniu stresu pomocne są również masaże, szczególnie masaże relaksacyjne, z zastosowaniem harmonijnych ruchów masaże Ma-uri czy Lomi-lomi.

Praktyka mindfulness to inaczej praktyka nie oceniającej uważności, w której najważniejsze jest skierowanie uwagi na chwilę obecną i doświadczanie jej. Jest niezwykle skuteczna w oduczaniu umysłu wpadania w automatyczne schematy myślowe.

Pomocnym narzędziem w walce ze stresem są techniki oddechowowe. Praktykowanie głębokiego, zdrowego oddychania wpływa nie tylko na dotlenienie całego organizmu, ale także na wyciszenie umysłu i zrelaksowanie całego ciała<sup>37</sup>.

Innymi skutecznymi metodami uwalniania stresu z ciała są techniki relaksacyjne takie jak relaksacja progresywna Jacobsona czy trening autogenny Schultza. Istnieje także wiele sprawdzonych metod pracy z psychiką, jak medytacja, wizualizacja czy hipnoza.

Ale także zadbanie o jakość snu, nawodnienie, ruch czy też częste przebywanie na łonie natury są sprawdzonymi sposobami na utrzymanie organizmu w dobrej kondycji psychofizycznej oraz radzenia sobie ze stresem na co dzień

Technika emocjonalnej wolności jest jedną z takich technik, które skutecznie

---

<sup>37</sup> Tamże, s. 108 -112

obniżają poziom stresu i wpływają na regulację energetyczną w ciele. Stąd poświęcono tę pracę omówieniu i zbadaniu skuteczności tej techniki.

Na koniec warto podkreślić, że aby organizm skutecznie radził sobie ze stresem potrzebuje też odpowiedniego odżywienia. Najlepszym pożywieniem dostarczającym nie tylko witamin i minerałów, ale także energii, są produkty wysokiej jakości, świeże, o niewielkim stopniu przetworzenia. Takie kryteria spełniają rośliny rosnące na słońcu, uprawiane bez pestycydów i sztucznych nawozów. Są one najlepszym przykładem pokarmu wpływającego na zmniejszenie entropii, czyli nieuporządkowania w organizmie, będącego wynikiem stresu<sup>38</sup>.

W zwalczaniu negatywnych skutków stresu korzystne jest też zastosowanie szczególnego rodzaju ziół zwanych adaptogenami. Takie rośliny jak ashwagandha, brahmi, rożeniec górski, traganek, żeń-szeń, sarsaparilla, amla, ziele tarczycy bajkalskiej czy aloes zwyczajny to rośliny pozwalające na sprawne funkcjonowanie organizmu w obliczu czynników stresogennych. Jeśli mowa o adaptogenach warto wspomnieć o mumio, czyli naturalnym smoło-podobnym produkcie stosowanym z powodzeniem już około 3000 lat<sup>39</sup>.

---

<sup>38</sup> Krupka K., Ciało i stres, s. 69-86

<sup>39</sup> Tamże, s.91

## ROZDZIAŁ 2.   TECHNIKA EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI

### 2.1. Historia techniki emocjonalnej wolności

Technika emocjonalnej wolności (EFT) wywodzi się z połączenia dwóch podejść terapeutycznych tj. terapii meridianowej i psychologii poznawczej.

Pionierem w połączeniu tych dziedzin był psychoterapeuta Roger Callahan, który ich pozytywne działanie odkrył przez przypadek, kiedy pracował ze swoją pacjentką nad jej fobią (panicznie bała się wody). Kobieta podczas sesji nagle poczuła silny ból w żołądku, doktor Callahan chcąc złagodzić jej ból poprosił ją, aby opukała punkt na meridianie żołądka znajdujący się pod okiem. Studiując wcześniej medycynę chińską dr Callahan poznał teorię meridianową i punkty akupunkturowe na ciele stosowane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej do regulowania przepływu energii Qi.

Po krótkiej chwili opukiwania kobieta stwierdziła, że zniknęły dolegliwości żołądkowe, ale także co najważniejsze pacjentka pozbyła się strachu przed wodą, nad którym pracowała przez ostatnie 1,5 roku. Nowa technika terapeutyczna nie tylko zadziałała zadziwiająco szybko, ale jej pozytywne rezultaty utrzymywały się jeszcze 30 lat później<sup>40</sup>. Doktor Callahan nazwał ją terapią pól myślowych w skrócie TFT i z powodzeniem stosował ją u swoich pacjentów do pracy z lękami i fobiami.

TFT pomimo jej zadziwiającej skuteczności i szybkiego działania była jednak dość skomplikowaną i złożoną procedurą dostosowywaną indywidualnie do każdego pacjenta.

Kilka lat później Gary Craig, praktyk i jeden z uczniów Callahana uprościł tą metodę tworząc jeden wspólny protokół opukiwania do pracy ze wszystkimi problemami<sup>41</sup>, nazwał tą metodę emotional freedom technique, EFT (technika emocjonalnej wolności).

Dzięki zastosowaniu jednego protokołu technika EFT stała się metodą na tyle prostą, że mogła być stosowana zarówno przez terapeutę, jak i przez samego pacjenta bez udziału terapeuty.

Wcześniej stosowana psychoanaliza czy późniejsza psychoterapia były długotrwałym procesem leczenia pacjentów i wymagały obecności takich specjalistów

---

<sup>40</sup> Stapleton P., *EFT dla zdrowia*, Studio Astropsychologii 2020, s.65

<sup>41</sup> Tamże, s. 66

jak psycholog czy psychiatra. Aby przyspieszyć proces leczenia poszukiwano nowych metod, a oczekiwane rezultaty otrzymano, kiedy wprowadzono do terapii elementy somatyczne. Ruch, oddech czy stymulacja sensoryczna albo aktywacja obszarów na skórze sprawiły, że pozytywne rezultaty pojawiały się szybciej. Takie terapie jak psychodynamiczna psychoterapia, terapia poznawczo-behawioralna (CBT), czy Gestalt to terapie łączące elementy ciała, myśli, emocji i poszczególne zachowania do poprawy dobrostanu pacjenta zarówno fizycznego jak i psychicznego.

Technika EFT wykorzystuje składniki wielu z tych podejść terapeutycznych, a badania wykazują, że w krótkim okresie terapii, zwykle trwającym od jednej do 10 sesji, efektywnie wpływa na wiele dolegliwości.

## **2.2. Technika emocjonalnej wolności a emocje**

Terapia z zastosowaniem EFT to przede wszystkim terapia, w której priorytetem jest koncentracja na emocjach. Emocje są integralną częścią życia jednostki i wpływają na jej codzienne zachowania oraz decyzje.

Oxford English Dictionary definiuje emocję jako „każde poruszenie czy zakłócenie umysłu, uczucia, namiętności, każdy stan wzburzenia albo podniecenia psychicznego”<sup>42</sup>. Definicja ta ukazuje, że emocje są czymś więcej niż jednym stanem, to złożone procesy neurobiologiczne obejmujące zarówno reakcje somatyczne, takie jak na przykład zmęczenie czy ból w klatce piersiowej, jak i reakcje afektywne, takie jak panika czy poczucie zagrożenia, aktywuje ona też pewne działanie.<sup>43</sup>

Powstawanie emocji charakteryzuje stała sekwencja następujących po sobie zdarzeń neuronalnych.

1. Najpierw zmysły poprzez odpowiednie receptory odbierają bodziec.
2. Informacja ta jest przekazywana do neuronów we wzgórzu.
3. Sygnał jest przekazywany dalej do płatów czołowych znajdujących się w korze mózgowej.
4. W płatach czołowych następuje „opracowanie” impulsów elektrochemicznych i nadanie im znaczenia.
5. Następnie informacja trafia do ciała migdałowatego w konsekwencji czego i

---

<sup>42</sup> Goleman D., *Inteligencja Emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań 1997, s. 258

<sup>43</sup> Ekman P., Davidson R., *Natura Emocji*, Gdyńskie Wydawnictwo Psychologiczne 2002, s.39

następuje reakcja emocjonalna.

Tylko część emocji powstaje w wyżej opisany sposób, są też takie emocje, które mają inny schemat powstawania i nazywamy je emocjami podstawowymi lub emocjami pierwotnymi. Emocje pierwotne, te z którymi rodzi się każdy człowiek, są ważnym elementem przetrwania, poczucia bezpieczeństwa i komunikacji z otaczającym światem. Emocje pierwotne zmieniały się na przestrzeni wieków w procesie adaptacji do zmieniających się warunków środowiskowych. Są one charakterystyczne nie tylko dla ludzi, ale także dla wielu ssaków<sup>44</sup>.

Profesor Rafał Ohme, psycholog i badacz emocji, zauważył, że emocje pierwotne potrzebują zaledwie 50 milisekund, aby się uaktywnić. To dlatego, że bodziec docierający do mózgu aktywuje bezpośrednio układ limbiczny, który jest odpowiedzialny za tworzenie emocji, omijając tym samym analizę w korze mózgowej. Ta reakcja jest automatyczna i dzieje się poza świadomością jednostki<sup>45</sup>.

Jednym z przełomowych momentów w dziedzinie neurologii było odkrycie doktora Joseph Ledoux, profesora Ośrodka Neurologii Uniwersytetu Nowojorskiego, istnienia nowej ścieżki przekazywania informacji. Zidentyfikował on bardzo krótkie, bo zaledwie długości jednej synapsy połączenie ciała migdałowatego i wzgórza. Oznacza to, że impulsy nerwowe przechodzące ze wzgórza (które jest odpowiedzialne za odbiór sygnałów sensorycznych i decyzje o ich dalszej dystrybucji), do ciała migdałowatego pokonują bardzo krótką drogę omijając tym samym korę przedczołową (odpowiedzialną za analizę i świadome decyzje)<sup>46</sup>. Dzięki temu reakcje emocjonalne mogą wystąpić jeszcze przed dokładną analizą bodźca w korze mózgowej tym samym stając się automatyczną odpowiedzią organizmu na bodziec. To odkrycie pozwala lepiej zrozumieć, jak działają reakcje emocjonalne w odpowiedzi na różne bodźce i sytuacje i dlaczego dzieje się to poza zasięgiem świadomości.

Ta krótka droga reakcji na bodziec została nazwana „dolną drogą reakcji”, gdyż przebiega w starszej części mózgu, czyli układzie limbicznym, który znajduje się pod korą mózgową. Dolna droga reakcji jest najczęściej aktywowana w obliczu zagrożenia, kiedy mózg nie ma czasu na dokładną analizę.

Tak zwana „górna droga reagowania” - to droga, która wiedzie przez korę

---

<sup>44</sup> Jankowska M., Zarządzanie emocjami, Ośrodek Rozwoju Edukacji 2020, s.17

<sup>45</sup> Ohme R., *Emo sapiens*, Bukowy Las 2017, s.153

<sup>46</sup> Ohme R., D. dz., s.136-144



mózgową i przypisywana jest powstawaniu emocji wyższych. Emocje wyższe powstają bardzo często na bazie emocji podstawowych lub są ich mieszkanką, nabywane są już w dzieciństwie poprzez obserwację zachowań opiekunów, nauczycieli czy rówieśników, poprzez doświadczanie przykrych lub miłych zdarzeń. Następnie w dorosłym życiu nadal kształtują się na fundamencie doświadczeń osobistych lub zawodowych, a także przyswajanej wiedzy.

W momencie, kiedy sygnał dociera do mózgu „górną drogą reagowania”, czyli tak zwaną drogą korową, odbywająca się tam analiza czerpie z pamięci wszystkich obserwacji, doświadczeń i przyswojonych informacji znajdujących się w mózgu. Przez to droga ta jest znacznie wolniejsza, ale informacje docierające do ciała migdałowatego są już rozpoznane i reakcja dzięki temu jest bardziej wyważona, bardziej adekwatna do sytuacji, czy też bardziej subtelna. Emocje wyższe różnią się od emocji pierwotnych nie tylko szybkością wystąpienia, czy ładunkiem emocjonalnym, ale są też dla każdej jednostki unikalne poprzez to, że łączą się ściśle z jej intelektem. Emocje wyższe nie są też łatwo rozpoznawalne, nie posiadają konkretnego wyrazu twarzy przypisanego do konkretnej emocji, jak to się dzieje przy emocjach pierwotnych. Aby rozpoznać emocje wyższe, konieczne jest często zaobserwowanie mowy ciała albo poznanie kontekstu sytuacyjnego<sup>47</sup>.

Jednym z kluczowych wkładów w badania nad emocjami jest praca amerykańskiego psychologa i naukowca Paula Ekmana, uważanego za eksperta w dziedzinie emocji. Ekman, wyróżnił 6 emocji zwanych podstawowymi. Według Ekmana emocje takie jak złość, radość, strach, smutek, wstręt i zdziwienie są uniwersalne dla wszystkich ludzi niezależnie od wieku, płci, obszaru zamieszkania, czy też kultury w jakiej się wychowują<sup>48</sup>.

Emocje pierwotne szczególnie te aktywowane w chwili zagrożenia i zwane negatywnymi, mają szczególną tendencję do eskalowania. Często stają się zbyt intensywne i biorą górę nad świadomym umysłem. Zjawisko to zostało opisane przez Daniela Golemana jako „porwanie emocjonalne”. W porwaniu emocjonalnym zauważalna jest podatność na zachowania nieadekwatne do danej sytuacji<sup>49</sup>. Typowe dla tego stanu jest występowanie zachowań impulsywnych odznaczających się silną pewnością siebie. Charakterystyczne w porwaniu emocjonalnym jest także, tak zwany

---

<sup>47</sup> Tamże, s.153-166

<sup>48</sup> Ohme R., D. dz. s.156

<sup>49</sup> Goleman D., dz. cyt. s. 20-21

„efekt przebudzenia ze snu”, który następuje w momencie, kiedy opadają emocje. Osoba, która doświadczyła porwania emocjonalnego, nagle po takim „przebudzeniu” staje się opanowana i nie jest w stanie zrozumieć swojego wcześniejszego zachowania<sup>50</sup>. Ważne jest, aby podkreślić, że przebywanie w silnych emocjach wyklucza racjonalne myślenie, dlatego osoby będące w tym stanie mają tendencje do ignorowania faktów i szukania potwierdzeń we wszystkim, tego jak się czują.<sup>51</sup> Przyczyną tego zjawiska jest nadmierne pobudzenie ciała migdałowatego, co negatywnie wpływa na przepływ informacji między nim a płatami czołowymi, odpowiedzialnymi za intencjonalne procesy decyzyjne<sup>52</sup>.

Joe Dispenza, doktor chiropraktyki i neuronaukowiec, zwraca uwagę na wagę emocji w życiu człowieka, jak podaje, każdemu doświadczeniu i każdej interakcji z inną osobą przypisywana jest określona emocja, a każdej z tych emocji konkretna mieszanka hormonów<sup>53</sup>. Za każdym razem, kiedy osoba powraca do negatywnych wspomnień jej organizm aktywuje te same hormony stresu które zostały przypisane do danego zdarzenia z przeszłości. Powtarzanie tego procesu prowadzi do utworzenia się wzorca tego zachowania w pamięci długotrwałej. Gdzie dane doświadczenie zostaje zapisane w układzie nerwowym, a emocja w ciele<sup>54</sup>. Negatywne emocje, które nie zostały przepracowane czy uwolnione, „umiejscawiają” się w ciele w miejscach już osłabionych i objawiają się najczęściej poprzez napięcia mięśniowe lub skórne powodując różne dolegliwości bólowe i dysfunkcje w ciele.<sup>55</sup>

W XXI wieku zarządzanie emocjami okazuje się być jedną z ważniejszych kompetencji.

Osoby, z dobrze rozwiniętymi umiejętnościami emocjonalnymi, posiadają zdolność do utrzymywania wewnętrznego balansu, są skuteczne w swoich działaniach i skupione na dążeniu do określonych celów oraz czerpiące zadowolenie z życia. O takich osobach mówi się, że są to osoby posiadające inteligencję emocjonalną.

Daniel Goleman w swojej książce „Inteligencja emocjonalna” stwierdził, że „zdolność panowania nad swymi emocjami jest metazdolnością, od której zależy sposób wykorzystania przez nas pozostałych zdolności włącznie z samym intelektem”<sup>56</sup>

Paul Ekman udowodnił, że wiele z emocji można aktywować poprzez samo

---

<sup>50</sup> Tamże, s. 260

<sup>51</sup> Ekman P., Emocje Ujawnione, Sensus, s. 44

<sup>52</sup> Dispenza J., Jak przeprogramować swój mózg, Studio Astropsychologii 2022, s.456

<sup>53</sup> Dispenza J., Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał, Studio Astropsychologii 2021, s. 112

<sup>54</sup> Dispenza J., dz. cyt., s.45

<sup>55</sup> Krupka K., dz. cyt., s. 58

<sup>56</sup> Goleman D., dz. cyt., s. 38

przybranie grymasu charakterystycznego dla danej emocji. Okazuje się, że mózg posiada zdolność do aktywowania żądanej emocji, na podstawie odczytywania sygnałów płynących z mimiki twarzy, ale przy kompletnym braku realnej przesłanki<sup>57</sup>. Ten skuteczny sposób jest często wykorzystywany w treningach mentalnych do nauki zarządzania emocjami, może także służyć jako narzędzie samopomocy do poprawy nastroju.

Portugalski neurobiolog i neuropsycholog Antonio Damasio w swojej pracy „The Somatic Marker Hypothesis and the Possible Functions of the Prefrontal Cortex” przedstawia hipotezę markerów somatycznych, wyjaśnia w jaki sposób jednostka podejmuje decyzje pod wpływem emocji. Sugeruje, że nieodłączną częścią w procesie podejmowania decyzji są markery somatyczne, a ich rola polega na tworzeniu połączeń między ciałem a emocjami, pomaga to w przyszłości w ocenie zagrożeń, ale także i korzyści. Markery somatyczne to zestawy konkretnych informacji i wrażeń które organizm tworzy podczas pierwszego doświadczania silnych emocji. Od tej pory zestaw taki jest aktywowany podczas każdej sytuacji przypominającej pierwotne wydarzenie.<sup>58</sup>

Przykładem może tu być reakcja na strach „Zatrzymujemy się, przerywamy czynność, którą wykonywaliśmy, spinamy nasze mięśnie, wstrzymujemy oddech oceniamy sytuację i reagujemy poprzez przeczekanie zagrożenia lub podjęcie działania. Gdy niebezpieczeństwo przeminie powracamy do normalnej aktywności.”<sup>59</sup> Podany przykład jest modelową sytuacją, jednak bardzo często dochodzi do sytuacji, kiedy zagrożenie utrzymuje się tak długo „aż stanie się częścią układu naszego ciała”<sup>60</sup> To znaczy, kiedy dane stany zostaną zapisane w pamięci naszego organizmu, wpływając na „wszystkie tkanki, mięśnie, narządy i komórki, a także na myśli i uczucia”<sup>61</sup>.

Warto podkreślić, że wszystkie fizyczne symptomy są wiadomością zwrotną ciała energetycznego na przeżywane silne emocje. Pozytywne emocje świadczą o prawidłowym przepływie energetycznym w ciele, negatywne natomiast są sygnałem ostrzegawczym informującym jednostkę o blokadach energetycznych.<sup>62</sup>

Terapia EFT poprzez delikatne opukiwanie kilku punktów na meridianach usuwa

---

<sup>57</sup> Ekman P., dz. cyt., s.39-42

<sup>58</sup> Damasio A., Everitt B.J., Bishop D., The Somatic Marker Hypothesis and the Possible Functions of the Prefrontal Cortex [and Discussion], The Royal Society Publishing 1996, s.5

<sup>59</sup> Keleman S., Anatomia emocjonalna, Centrum pracy z ciałem Joanna Olchowik, Koszalin 2015, s.76

<sup>60</sup> Tamże, s.76

<sup>61</sup> Tamże, s.78

<sup>62</sup> Hartmann S., Energy EFT, Energize Your Life With EFT Emotional Freedom Techniques, Dragon Rising Publishing United Kingdom 2012, s.17

powstałe blokady przywracając tym samym swobodny przepływ w ciele energetycznym. Stymulowanie biologicznie aktywnych punktów na ciele wpływa na biochemiczną i bioelektryczną w organizmie, aktywując lub wyciszając tym samym pewne obszary w mózgu odpowiedzialne za przeżywanie i przechowywanie emocji związanych z traumatycznymi wydarzeniami.

### **2.3. Procedura wykonywania techniki emocjonalnej wolności**

Sesja terapii z zastosowaniem techniki EFT zaczyna się od przeprowadzenia wywiadu i ustalenia problemu z jakim przychodzi klient. Ważne jest, aby określić problem jak najdokładniej i znaleźć jak najwięcej połączonych z nim aspektów, czyli składowych łączących się z danym problemem. Takimi składowymi mogą być odczuwane emocje, konkretne wydarzenie z przeszłości, negatywne przekonanie czy odczucie w ciele.

Cała procedura EFT składa się z kilku następujących po sobie kroków:

1. Określenie intensywności problemu w skali od 0 do 10. Natężenie problemu określamy badając odczucie jednostki, stosujemy do tego tak zwaną skalę SUD. Skala SUD stosowana jest do subiektywnego określania odczuć, dzięki jej zastosowaniu przed i po sesji można określić, jak zmieniła się intensywność odczuwania danego problemu przez klienta.
2. Zastosowanie stwierdzenia wstępnego. Każda runda rozpoczyna się od stwierdzenia wstępnego w trakcie, którego opukiwany jest punkt potocznie nazywany punktem karate. Wyrażenie może brzmieć następująco „Nawet jeśli...tu opisujemy krótko problem ...głęboko i całkowicie akceptuję to, że mam ten problem to ...”<sup>63</sup> Jak zaznacza w swojej książce „EFT dla zdrowia” doktor Peta Stapleton „Proces ten wymaga od kogoś stwierdzenia prawdy o tym, co się u niego dzieje i uznania problemu”<sup>64</sup>
3. W trakcie opukiwania następujących po sobie punktów powtarzany jest jeden lub kilka krótkich zwrotów przypominających dany problem, takich jak na przykład „ten ból żołądka” lub „czuję ból żołądka”. Celem powtarzania zwrotu przypominającego jest utrzymanie uwagi na problemie

---

<sup>63</sup>Church D., The EFT Mini-Manual Dawson Church, Energy Psychology Press Fulton C.A. 2012, s. 27-37

<sup>64</sup> Stapleton P., dz. cyt., s.42

i nieodbieganie od niego myślami.

4. Po tak zwanej rundzie negatywnej, ponownie stosujemy ocenę w skali SUD<sup>65</sup>.

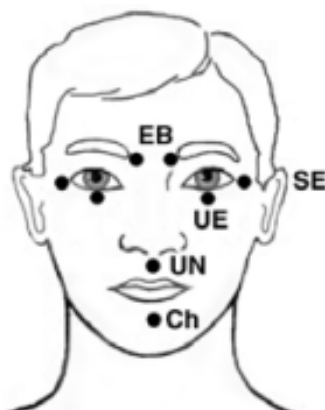
**Rysunki z zaznaczonymi punktami do opukiwania podczas sesji EFT.**



The Karate Chop (KC) Point

Rysunek 3. Punkt karate.

Źródło: The EFT Mini-Manual Dawson Church Energy Psychology Press Fulton C.A. 2012, s.32

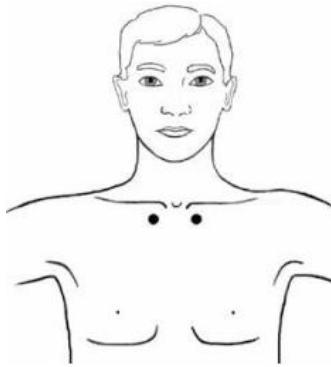


Rysunek 4. Punkty opukiwania EFT na twarzy, zakończenia meridianowe

Źródło: Church D. „The EFT Mini-Manual Dawson Church” Energy Psychology Press Fulton, s.33

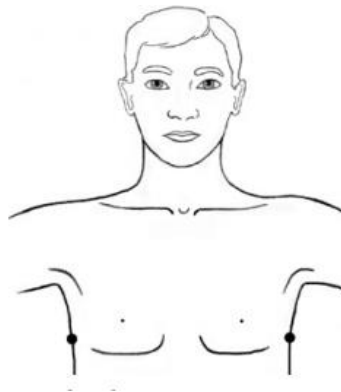
---

<sup>65</sup> Church D., dz. cyt., s. 27-37



Rysunek 5. Punkty opukiwania EFT na, zakończeniach meridianowych.

Źródło: Church D. „The EFT Mini-Manual Dawson Church” Energy Psychology Press  
Fulton, s.34



Rysunek 6. Punkty opukiwania EFT na, zakończeniach meridianowych.

Źródło: Church D. „The EFT Mini-Manual Dawson Church” Energy Psychology Press  
Fulton, s.34



Rysunek 7. Dodatkowy punkt GAMA który zapoczątkowuje meridian potrójnego  
ogrzewacza.

Źródło: [www.emofree.com](http://www.emofree.com) , Como hacer Tapping basico-laReceta Basica 4.06.2023

Ostatnie badania zajmujące się „rekonsolidacją” pamięci epizodycznej dowodzą, że nasz mózg posiada zdolność zmodyfikowania lub całkowitego usunięcia przeszłego wspomnienia poprzez nadpisanie nowym doświadczeniem.<sup>66</sup>

Jednakże w procesie tej zmiany muszą być zachowane następujące warunki:

1. Wspomnienie musi zostać aktywowane ponownie wraz z połączoną z nim emocją, a także musi być dostępna nowa emocja, którą chcemy odczuwać. Dlatego przywołujemy negatywne wspomnienie powtarzając zwroty przypominające takie jak na przykład „jestem smutny”, a w trakcie wypowiedziania ich opukujemy wybrane punkty meridianowe. Opukiwanie ma na celu wyciszenie naszego układu limbicznego poprzez wysłanie informacji do ciała migdałowatego o tym, że zagrożenie minęło. Teraz nasz mózg otrzymuje informacje, że przeszłe wydarzenie nie łączy się już z negatywną emocją.
2. Następnie proces ten trzeba kilkakrotnie powtórzyć, aby utrwalić już zmienioną ścieżkę neuronalną<sup>67</sup>.

W technice EFT ważne jest, aby być bardzo precyzyjnym, im bardziej precyzyjni jesteśmy tym szybciej działa EFT. Dobrze jest znaleźć wszystkie możliwe aspekty danego wspomnienia. To nam pomoże konkretnie wiedzieć czego tak naprawdę się boimy lub na co się złościśmy i w jakim konkretnym momencie. Czasem dopiero w trakcie sesji wychodzą kolejne aspekty danego problemu ważne jest, żeby znaleźć wszystko, co łączy się negatywnie z tym wspomnieniem. Jeśli zrobimy sekwencję EFT na każdy z tych aspektów jest większa szansa, że pozbedziemy się wszystkich wyzwalaczy danego wspomnienia.

#### **2.4. Rola i działanie techniki emocjonalnej wolności**

Medycyna Chińska jest jedną z dziedzin, z których czerpie EFT. Jest ona oparta na założeniu, że wszystkie problemy powstające w organizmie człowieka mają swoje źródło w zakłóceniach powstających w energetycznym systemie ciała. Zakłócenia te manifestują się na kilku płaszczyznach, w sferze emocjonalnej, mentalnej oraz jako dolegliwości fizyczne.

---

<sup>66</sup> Hupbach A., Gomez R., Hardata O., Nadel L., Reconsolidation of episodic memories: A subtle reminder triggers integration of new information, Cold Spring Harbor Laboratory Press 2007, s.47-45

<sup>67</sup> Stapleton P., dz. cyt., s.87

Po zastosowaniu techniki EFT, które psycholożka kliniczna oraz badaczka doktor Peta Stapleton nazywa akupunkturą psychologiczną,<sup>68</sup> następuje złagodzenie lub eliminacja tych zakłóceń.

Połączenie procesu poznawczego z akupunkturą wpływa znacząco na zmianę zachowania i podświadome procesy myślowe. Powrót myślimi do traumatycznego wspomnienia i jednocześnie delikatne opukiwanie kilku punktów akupunkturowych znajdujących się na ciele wysyła sygnały do ciała migdałowatego zmniejszając jego aktywność<sup>69</sup>.

Za każdym razem, kiedy aktywowane jest wspomnienie wraz z towarzyszącą mu nieprzyjemną emocją, na przykład strach, w mózgu w układzie limbicznym aktywują się struktury takie jak, ciało migdałowate czy hipokamp. Hipokamp jest odpowiedzialny za przechowywanie wspomnień, ciało migdałowate natomiast przechowuje emocje związane z tym wspomnieniem. Nadmierne aktywowanie tych struktur w stresie może doprowadzić do zaburzenia w postrzeganiu rzeczywistości, a także przyczynić się do przeżywania patologicznych lęków.<sup>70</sup>

Rolą EFT jest „przebudowanie” postrzegania danego wydarzenia, dzieje się to, kiedy zmieniają się warunki, w których organizm przeżywa stres. To samo zdarzenie przeżywane po raz kolejny, ale tym razem w bezpiecznych warunkach (tak zwana ekspozycja *in vivo*) i bez nieprzyjemnych konsekwencji, utrwała nowe doświadczenie w ciele. W organizmie zachodzi proces znany z psychologii jako korektywne doświadczenie emocjonalne.<sup>71</sup>

Opukiwanie punktów akupunkturowych zapoczątkowuje proces, generowania sygnałów elektrycznych. Sygnały te docierając do mózgu wyciszają nadaktywne obszary odpowiedzialne za stres. Proces ten zbadali i opisali naukowcy z Harvard Medical podczas trwającego 10 lat badania, gdzie do obserwacji wyników zastosowali obrazowanie Rezonansem Magnetycznym.<sup>72</sup>

Generowanie sygnału elektrycznego poprzez zastosowanie bodźca mechanicznego jest znaną „formą piezoelektryczności lub elektryczności generowanej

---

<sup>68</sup> Stapleton P., EFT..., dz. cyt., s. 29

<sup>69</sup> Jasubhai S., *Efficacy of Emotional Freedom Technique and Cognitive Behavioural Therapy on Stress, Anxiety, Depression, Short-Term Memory, Psychophysiological coherence and Heart Rate in Indian Adults* Aditum, Journal of clinical Psychology and Mental Health Care, s. 4-11

<sup>70</sup> Roozenaal B., McEwen B., Chattarji S., *Stress, memory and the amygdala*, Pub Med National Library of Medicine 2009, vol. 10 s. 423-43

<sup>71</sup> Roozenaal B., dz. cyt., vol. 10, s.423-433

<sup>72</sup> Feinstein D., *The Energy of Energy Psychology*, OBM Integrative and Complementary Medicine Lidsen 2022, vol.7, issu 2



przez ciśnienie.”<sup>73</sup>

Sygnal ze stymulowanego punktu akupunkturowego może być transportowany z dużą szybkością w rejony odległe od miejsca stymulacji. Dzieje się tak gdyż wiele z tych punktów umiejscowionych jest w tkance łącznej pod powierzchnią skóry.<sup>74</sup> Tkanka łączna natomiast zbudowana jest z kolagenu, który bierze udział w przewodzeniu sygnałów elektrycznych, dzięki temu mogą one docierać do różnych części ciała.<sup>75</sup>

Na stronie internetowej EFT Universe, utworzonej przez Dawsona Churcha, naukowca i autora wielu książek poświęconych EFT, przedstawiono wyniki badań potwierdzające skuteczność tej metody w:

- „redukcji lęku o ponad 40% – czasami podczas jednej sesji (Clond, 2015),
- zespole stresu pourazowego - u 84% weteranów po 6 sesjach (Sebastian i Nelms, 2016),
- redukcji nadwagi – klienci nie tylko tracą na wadze, ale także utrzymują ją na dłużej (Stapleton i in., 2014),
- redukcji objawów depresji o 41% (Nelms i Castel, 2016),
- eliminacji lub redukcji warunków związanych ze stresem (Church, 2013a); badania uzupełniające pokazują, że w przypadku większości klientów rezultaty utrzymują się przez dłuższy czas (Church, 2013a),
- redukcji poziomu bólu - średnio o dwie trzecie w ciągu 30 minut leczenia (Church i Brooks, 2011),
- zmniejszaniu objawów chorób autoimmunologicznych, takich jak łuszczyca i fibromialgia (Brattberg, 2011; Hodge i Jurgens, 2014),
- w innych populacjach - od zestresowanych pracowników, przez studentów, po uchodźców (Boath i in., 2014; Church 2013a),
- neutralizacji traumatycznych wspomnień - poprzez rekonsolidację pamięci (Church, 2013b),
- zmniejszeniu poziomu hormonów stresu, takich jak kortyzol (Groesbeck i in., 2017),
- regulacji genów zapalnych i odpornościowych (Maharaj, 2016)”<sup>76</sup>.

---

<sup>73</sup> Tamże, vol.7, issu 2

<sup>74</sup> Tamże, vol.7, issu 2

<sup>75</sup> Pawlikowski M., Zjawiska elektryczne w kościach jako efekt piezoelektryczności Hydroksyapatytu, Portal komunikacji naukowej 2017, nr 22

<sup>76</sup> <https://eftuniverse.com/professional-workshops> z dnia 1.09.2023

## 2.5. Energia w ciele i teoria meridianowa a technika emocjonalnej wolności

Okolo 3000 lat przed naszą erą w medycynie chińskiej pojawiło się pojęcie siły życiowej, tak zwanej energii Qi. Według starożytnego chińskiego systemu wierzeń energia ta jest fundamentalnym źródłem wszystkich procesów życiowych.<sup>77</sup>

Energię Qi opisywana jest jako przenikanie się dwóch przeciwstawnych biegunów Yin i Yang które są podstawą funkcjonowania całego wszechświata.<sup>78</sup> Bardziej zrozumiałe może być porównanie przepływu energii Qi do dynamicznych procesów komunikacji lub wymiany energii czy też ciągłego ruchu.<sup>79</sup>

Powszechnie wiadomym jest, że elektryczność jest integralną częścią naszego organizmu. Wewnątrz ciała nieustannie przesyłane są elektryczne sygnały, które informują o tym, co się dzieje na zewnątrz i wewnątrz organizmu. Dzięki nim każdy człowiek ma możliwość doświadczać, czuć, widzieć, słyszeć.

Dostępnych jest kilka urządzeń, które używa się w medycynie do monitorowania przepływu energii w ciele, są to:

- elektrokardiogram (EKG), który rejestruje elektryczną aktywność serca. Dzięki EKG można monitorować pracę serca w czasie i wykryć potencjalne problemy, takie jak arytmia, migotanie przedsionków, czy zapalenie serca,
- elektroencefalografia EEG, która monitoruje przepływ prądów w mózgu człowieka. Za pomocą EEG wykryć można guzy, krwiaki czy też miejsca niedotlenione w mózgu,
- rezonans magnetyczny (MRI), w którym stosowane jest wysokie natężenie pola magnetycznego i generowane fale radiowe. MRI stosowane jest do obrazowania tkanek miękkich.

Według doktora Douglasa Wallace'a, renomowanego badacza biologii mitochondriów i współzałożyciela Centrum Medycyny Mitochondrialnej w Pensylwanii, każde z mitochondrium w ciele człowieka przechowuje około 180 miliwoltów energii potencjalnej w polu elektrycznym. Każde z tych mitochondriów w każdej komórce ciała generuje pole magnetyczne o sile około 30 milionów woltów na metr. Podaje także że

---

<sup>77</sup> Kastner J., *Terapia pożywieniem*, Galaktyka, Łódź 2014, s. 29-36

<sup>78</sup> Athias G., *Ciało punkt po punkcie*, Wena, Poznań 2012, s. 19

<sup>79</sup> Langevin H., Yandow J., *Relationship of acupuncture points and meridians to connective tissue planes*, *The anatomical Record* 2002, vol. 269, Issue 6, s.237-265

liczba mitochondriów w ciele człowieka wynosi w przybliżeniu 100 biliardów. Wynioskować można więc, że w organizmie istnieje prawie nieograniczona ilość potencjalnej energii dostępnej w każdej chwili<sup>80</sup>.

W TMC równoważenie energii w organizmie Qi to podstawa wielu terapii. Takie terapie jak terapia moksą, akupunktura czy akupresura, ale także odpowiednie zalecenia dietetyczne bazują na wprowadzaniu homeostazy poprzez odpowiednie kierowanie energią Qi w ciele.<sup>81</sup>

12 kanałów meridianowych jest odpowiedzialnych za rozprowadzanie energii Qi po organizmie. Każdy z meridianów jest związany z innym organem w ciele. Trzeba jednak zaznaczyć, że w TMC pojęcie narządu często nie odnosi się tylko do jednego organu w ciele.<sup>82</sup> W TMC ciało ludzkie i umysł są rozumiane jako jedna nierozdzielna całość i jako takie są traktowane<sup>83</sup>

Według TMC przez każdy z meridianów przepływa energia jednego z pięciu żywiołów.

1. Energia żywiołu drewna związana z meridianem wątroby i pęcherzyka żółciowego odpowiedzialna jest za funkcjonowanie wątroby, pęcherzyka żółciowego a także żył, ścięgien, mięśni i oczu.
2. Energia żywiołu ognia związana z meridianem serca, osierdza i jelita cienkiego wpływa na działanie właśnie tych narządów, ale także na funkcjonowanie tętnic, potrójnego ogrzewacza i kubków smakowych.
3. Energia żywiołu ziemi związana jest z działaniem meridianów śledziony i żołądka, i wpływa na funkcjonowanie takich narządów jak śledziona, trzustka żołądek i dwunastnica.
4. Energia żywiołu metalu związana jest z meridianami płuc i jelita grubego, wpływa między innymi na oddychanie, funkcje wydzielnicze, węch.
5. Energia żywiołu wody związana jest z meridianem nerek i pęcherza moczowego, odpowiada za układ wydzielniczy, ale także kości, więzadła, stawy, wpływa też na układ rozrodczy<sup>84</sup>.

---

<sup>80</sup> Sayer J. The New Biophysic : A Deep Dive into the Quantum Rabbit Hole of Esoteric Physiology, [www.greenmedinfo.com](http://www.greenmedinfo.com), 29.03.2020

<sup>81</sup> Kastner J., dz. cyt. s. 29-36

<sup>82</sup> Athias G., dz. cyt. s.12

<sup>83</sup> Blecker D., Podręcznik punktów akupunkturowych, Vital Białystok, s.15

<sup>84</sup> Athias G., dz. cyt., s. 27-31

Kiedy energia w meridianach jest zablokowana lub nie jest w równowadze, czyli jest bardziej yang (nadaktywna, skupiona na zewnątrz) lub yin, bardziej pasywna (skupiona do wewnątrz) może to być zwiastunem nadchodzącej choroby fizycznej. Zaburzenie w przepływie energii w meridianach objawia się najczęściej poprzez aktywowanie konkretnych emocji. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej uważa się, że każdy meridian jest powiązany z określonymi emocjami, dlatego też każda terapia przywracająca prawidłowy przepływ w meridianach, wpływa także na regulację emocji jednostki<sup>85</sup>.

W EFT opukuje się kilka wybranych punktów umiejscowionych w większości na zakończeniach meridianów odpowiedzialnych za poszczególne emocje. Są to punkty:

1. punkt (Jc3-Jc4) na meridianie jelita cienkiego – łączony z emocją smutku
2. punkt (Pm2) na meridianie pęcherza moczowego - łączony z emocją niepokoju irytacji, niecierpliwości czy frustracji
3. punkt (Pż1) na meridianie pęcherzyka żółciowego – łączony z emocją gniewu, złości, urazy, wściekłości
4. punkt (Ż 2) na meridianie żołądka - łączony z emocją lęku, wstrętu, pustki, rozczarowania lub straty
5. punkt (GRT 26) na meridianie górnego ogrzewacza tylnego - łączony z emocją wstydu, zmieszania, niepokoju
6. punkt (GRP 24 ) na meridianie górnego regulatora przedniego - łączony z emocją wstydu
7. punkt (N27) na meridianie nerek - łączony z emocją lęku, i niepewności
8. punkt (ŚT21) na meridianie śledziony - łączony z emocją niepokoju, lęku przed przyszłością, niskiej samooceny
9. punkt (GRP 24) na meridianie górnego regulatora przedniego – łączony z brakiem koncentracji czy stanami depresyjnymi
10. punkt (Po2 -Po3) na meridianie potrójnego ogrzewacza - łączony ze stanami depresyjnymi czy załamaniem nerwowym<sup>86</sup>.

Pobudzając wyżej wymienione punkty przywracana jest prawidłowa

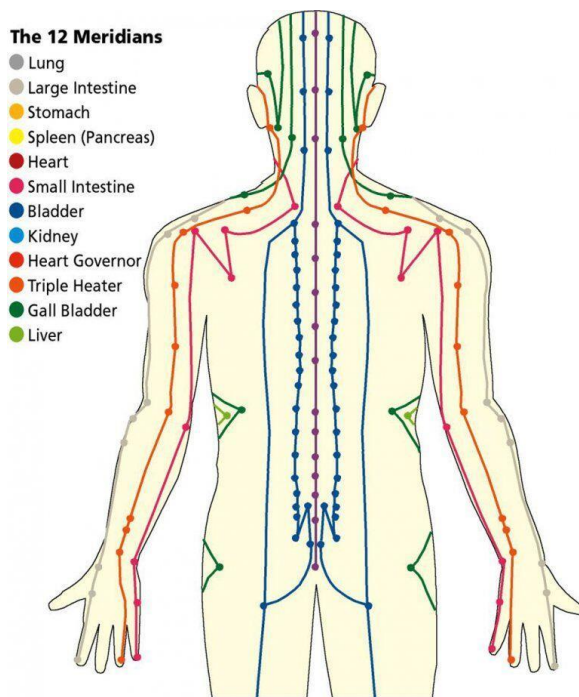
---

<sup>85</sup> Andrade J., Feinstein D., [www.universe.com](http://www.universe.com), The Neurological Foundations Of Energy Psychology: Brain Scan Changes During 4 Weeks Of Treatment For Generalized Anxiety Disorder, 20.09.2023

<sup>86</sup> Woźniak A., EFT w treningu mentalnym, [www.fundacjanumen.pl](http://www.fundacjanumen.pl), 5.11.2023

przewodność elektryczną w meridianach, która wpływa regulująco na cały organizm człowieka. Na podobnej zasadzie działają także takie techniki terapeutyczne jak akupunktura czy akupresura, od których EFT wzięło swój początek.

### Rysunek pokazujący układ meridianów w górnej części ciała.



Rysunek 8. Przebieg meridianów w górnej partii ciała.

Źródło: [www.satory.gr](http://www.satory.gr) Scientific research has shown that there are energy meridians in the human body (dostęp z dnia 20.08.2020)

Na Zachodzie pierwsze wzmianki o meridianach pojawiły się już w wieku XIX, ale dopiero na przestrzeni kolejnego wieku szerzej zaczęto mówić o terapiach stosujących nakłuwania punktów na ciele, które były stosowane w Chinach. Początkowo efekty tych terapii starano się przypisywać efektowi placebo, aż do lat 80-tych, kiedy to francuscy badacze i lekarze Pierre De Vernejoul i Claude Darras wykonali doświadczenie ze wstrzyknięciem radioaktywnego znacznika w punkty akupunkturowe na ciele badanych. Zaobserwowano, że znacznik ten rozprzestrzeniał się po ciele regularną ścieżką, dokładnie w tych miejscach co hipotetyczne meridiany wyznaczone przez praktyków

TMC wiele tysięcy lat wcześniej<sup>87</sup>.

Ostatnie znane badania nad meridianami zostały przeprowadzone przez naukowców, Tongju Li, Bruce Qing Tang, Wei-Bo Zhang, Minyi Zhao, Qingchuan Hu, Andrew Ahn, we współpracy z Harvard Medical School<sup>88</sup>. Badanie przeprowadzono na dziewiętnastu zdrowych mężczyznach, wstrzykując im podskórnie fluorescencyjną sól sodową w miejsca kilku punktów akupunkturowych. Zaobserwowali za pomocą urządzenia ultrasonograficznego, jak przemieszczający się wolno barwnik wyznaczał szlak, którym pokonywał drogę w jednym kierunku. Droga ta okazała się tożsama z ustalonym wiele wieków temu przez TMC meridianem osierdzia. Wcześniej punkty te zostały wyznaczone według wskazań TMC, wyeliminowano też wszystkie możliwości pomyłek stosując urządzenia ultradźwiękowe lub na podczerwień, aby upewnić się czy w miejscu wkłucia nie przebiega naczynie krwionośne lub limfatyczne.<sup>89</sup>

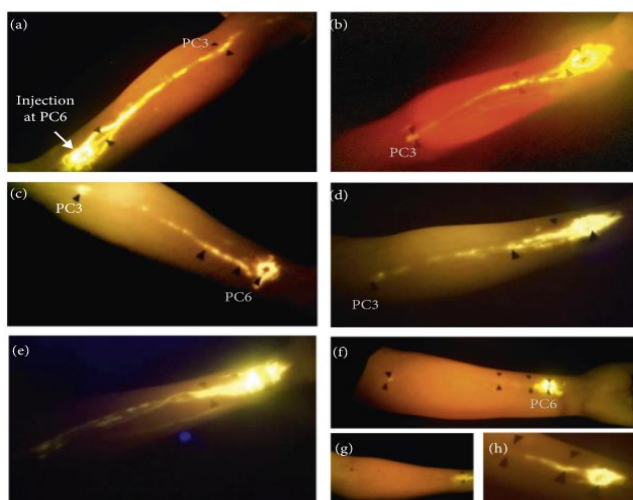
---

<sup>87</sup> Gallo F., [www.eftuniverse.com/research-studies](http://www.eftuniverse.com/research-studies), *Articles-evidencing-the-existence-of-energy-meridians*, 3.06.2023

<sup>88</sup> Tongju L., Qing Tang B., Zhang W., Zhao M., Hu Q., In Vivo Visualization of the Pericardium Meridian with Fluorescent Dyes, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Hindawi*, vol. 2021, Article ID 5581227,

<sup>89</sup> Tongju L., Qing Tang B., Zhang W., Zhao M., Hu Q., Ahn A., dz.cyt., s. 1-10

## Rysunek pokazujący układ meridianów w górnej części ciała



Rysunek 9. Ścieżki migracji preparatu fluorescencyjnego.

Źródło. Hindawi Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2021, Article ID 5581227, s.10, 4.06.2023

### 2.6. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania techniki emocjonalnej wolności

Technika emocjonalnej wolności to skuteczne narzędzie do radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Badania wykazują, że jest szczególnie pomocna w leczeniu zaburzeń lękowych, takich jak PTSD, fobie i zaburzenia lękowo-depresyjne. EFT może także pomóc w przezwyciężaniu innych problemów emocjonalnych, takich jak gniew, żal, poczucie winy, zazdrość, frustracja, wstyd czy osamotnienie. Jest również polecana dla osób borykających się z trudnościami w koncentracji, zaburzeniami odżywiania i depresją. Dzięki działaniu na energetyczny aspekt problemu, EFT może również przyczynić się do redukcji dolegliwości fizycznych<sup>90</sup>.

Dawson Church w swoim badaniu „Pain, Range of Motion, and Psychological Symptoms in a Population With Frozen Shoulder: A Randomized Controlled Dismantling Study of Clinical EFT” wskazuje na zmniejszenie się bólu u osób doświadczających objawów zamrożonego barku.<sup>91</sup>

<sup>90</sup> Tamże, s.78

<sup>91</sup> Church D., Pain, Range of Motion, and Psychological Symptoms in a Population With Frozen Shoulder: A Randomized Controlled Dismantling Study of Clinical EFT, Archives of Scientific Psychology 2016, s.46

Metaanaliza badań EFT w leczeniu Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) wskazuje na mierzalne pozytywne zmiany takie jak spadek lęku, depresji i innych objawów łączonych z tym schorzeniem. Zaobserwowano także, że zadowalające rezultaty pojawiają się najczęściej po 10 sesjach EFT i dają trwałe efekty.<sup>92</sup>

Badania, o których mowa powyżej wskazują także, że sesje EFT „są uważane za szczególnie odpowiednie dla weteranów i wojska z następujących powodów:

- głębokość i szerokość efektów leczenia,
- stosunkowo krótkie ramy czasowe wymagane do skutecznego leczenia,
- niskie ryzyko zdarzeń niepożądanych,
- minimalny czas szkolenia wymagany do skutecznego zastosowania podejścia,
- jednoczesne zmniejszenie objawów fizycznych i psychicznych,
- użyteczność i efektywność kosztowa klinicznych EFT w formacie dużej grupy,
- możliwość adaptacji metody do aplikacji internetowych i telemedycznych”<sup>93</sup>
- 

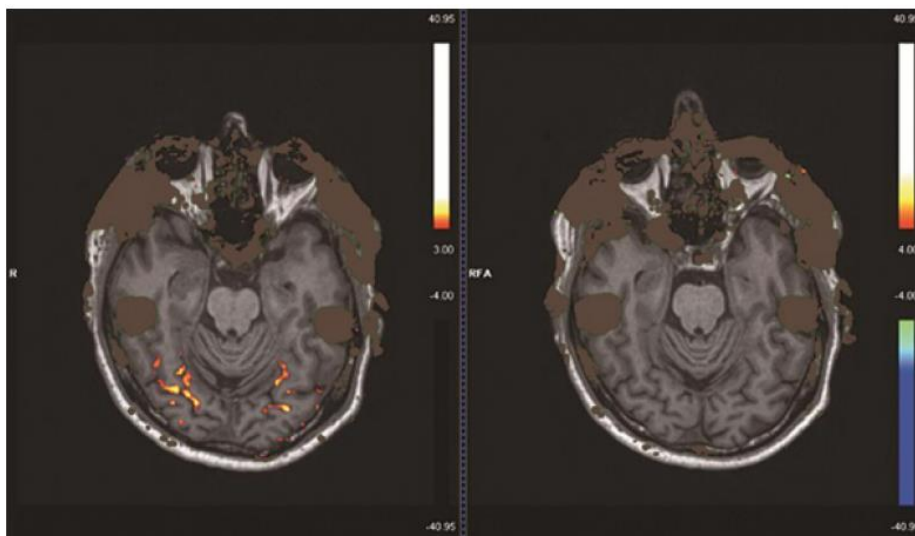
Doktor Peta Stapleton w swoim badaniu nad zmianami neuronalnymi u osób z nadwagą doświadczających niekontrolowanych napadów głodu, wykorzystuje rezonans magnetyczny do wykazania jakie zmiany następują w mózgu po zastosowaniu techniki EFT. Na obrazach MRI można zobaczyć jak po 4 tygodniowym programie stosowania EFT zmniejszała się aktywność obszarów odpowiedzialnych za funkcje poznawcze i tymi związanymi z nagrodą.

---

<sup>92</sup> Church D., Stapleton P., Mollon P., Feinstein D., Boath E., Mackay D., Sims R., Guidelines for the Treatment of PTSD using clinical EFT (Emotional Freedom Techniques), National Library of Medicine 2018, s.1

<sup>93</sup> Stapleton P., dz. cyt., s.112





Rysunek 10. Skany MRI przed i po zastosowaniu techniki EFT u pacjentów z nadmiernym apetytem

Źródło: <https://www.lidsen.com/journals/icm/icm-04-01-010> 4.06.2023

Metoda EFT jest to metoda bezpieczna, o działaniu holistycznym, polecana w każdej sytuacji związanej z emocjami lub przekonaniem, które negatywnie wpływają na życie jednostki. Należy jednak zachować szczególną ostrożność w przypadku chorób fizycznych lub bólu niewiadomego pochodzenia, gdyż istnieje potencjalne ryzyko, że zastosowanie EFT przyniesie subiektywną chwilową poprawę, która może oddalić w czasie zastosowanie czynności ratujących życie.

Jak podają klinicyści EFT nie przynosi poprawy w przypadku zaburzeń psychiatrycznych, demencji, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych, upośledzenia umysłowego, delirium oraz chronicznego zmęczenia<sup>94</sup>.

<sup>94</sup> Andrade J., Feinstein D., [www.universe.com](http://www.universe.com), The Neurological Foundations Of Energy Psychology: Brain Scan Changes During 4 Weeks Of Treatment For Generalized Anxiety Disorder z dnia 20.09.2023

## **ROZDZIAŁ 3. BADANIE SKUTECZNOŚCI TECHNIKI EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI W REDUKCJI STRESU ZAWODOWEGO U KOBIET**

### **3.1. Cel, przedmiot i zakres badań**

Celem niniejszych badań było określenie skuteczności zastosowania techniki „Emotional freedom technique” (EFT) w redukcji stresu zawodowego u kobiet przejawiającego się nieprzyjemnymi odczuciami. Ważnym aspektem w wykonanym badaniu było sprawdzenie korelacji pomiędzy częstotliwością występowania nieprzyjemnych odczuć, a zastosowaniem trzech 90 minutowych sesji EFT.

Zakres badań obejmował:

- identyfikację kluczowych czynników stresogennych związanych z wykonywaną pracą,
- zastosowanie techniki EFT poprzez przeprowadzenie trzech sesji oddalonych od siebie w czasie,
- pomiar poziomu stresu w ciele za pomocą urządzenia STRD,
- ocenę odczuć związanych z przeżywanym stresem zawodowym, poprzez zastosowanie skali częstotliwości występowania nieprzyjemnych emocji oraz dolegliwości w ciele,
- analizę wyników.

### **3.2. Metody techniki i narzędzia badawcze**

Badanie zostało przeprowadzone z wykorzystaniem następujących metod: wykonano sesje techniki emocjonalnej wolności, przeprowadzono sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem anonimowej ankiety oraz opisano studium przypadków. Jako wskaźnik efektywności przyjęto redukcję częstotliwości występowania negatywnych emocji oraz fizycznych doznań. Kolejnym wskaźnikiem były zmiany w regulacji energetycznej, gdzie za pozytywny skutek terapii przyjęto każdą zmianę w parametrach, co świadczy o zdolnościach regulacyjnych organizmu. Do monitorowania tych zmian zastosowano Skaningową Termoregulację Diagnostykę (STRD).

Poniżej znajduje się opis poszczególnych metod badawczych:

- Sesja techniki emocjonalnej wolności (zgodnie z procedurą opisaną powyżej),
- Sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem anonimowej ankiety (załącznik nr1) - Ankieta była wypełniana przez uczestników badania zarówno przed pierwszą sesją EFT, jak i tydzień po ostatniej sesji terapeutycznej. Ankieta zawierała 10 pytań, które dotyczyły częstotliwości występowania różnych emocji (takich jak lęk czy złość), których częste występowanie może wskazywać na przeżywanie stresu, a także pytań o występowanie innych odczuć, takich jak presja, zmęczenie, zniechęcenie, problemy z koncentracją i snem. W ankiecie były również pytania dotyczące odczuć w ciele, takich jak ból lub napięcie mięśni, których częste doświadczanie przypisywane jest wysokiemu poziomowi stresu. W ankiecie zastosowano skalę częstotliwości od 0 punktów (co odpowiadało odpowiedzi nigdy) do 10 punktów (co odpowiadało odpowiedzi bardzo często).
- Studium przypadku - metoda badawcza pomagająca uzyskać szczegółowy opis danego problemu lub sytuacji. Dzięki zastosowaniu tej metody badawczej możliwa jest dogłębna analiza i lepsze zrozumienie złożoności danego problemu, kontekstu, konsekwencji jego występowania.
- Wskaźnik efektywności - jako wskaźnik efektywności terapii przyjęto redukcję częstotliwości występowania negatywnych emocji oraz fizycznych doznań. Emocje, odczucia i fizyczne symptomy stanowiły wyznacznik tego jak jednostka radzi sobie z przeżywaniem stresu. Z zebranych informacji z ankiet sporządzono wykres, gdzie każdej z odpowiedzi została przyporządkowana odpowiednia liczba punktów. Odpowiedzi „bardzo często” zostało przypisane 10 punktów, odpowiedzi „często” 8 punktów, odpowiedzi „czasami” 6 punktów, odpowiedzi „rzadko” 4 punkty, odpowiedzi „bardzo rzadko” 2 punkty i odpowiedzi „nigdy” 0 punktów. Na potrzebę analizy i porównania wyników STRD i nieprzyjemnych odczuć przyjęto skalę procentową. W przyjętej skali, w których 10 punktów odpowiada 100%, 8 punktów 80%, 6 punktów 60%, 4 punkty 40%, 2 punkty 20%, a 0 punktów 0%.
- Skaningowa Diagnostyka Termoregulacyjna (STRD) - jest to technika badawcza pozwalająca na ocenę stanu psychoemocjonalnego jednostki, bazująca na pomiarze promieniowania cieplnego w zakresie bliskiej podczerwieni. Jeśli obserwuje się zaburzenie takiego stanu to jest to określane jako wpływ stresu na

funkcjonowanie organizmu. Długotrwały stres oddziałujący na organizm wpływa na zakłócenie przepływu energii w ciele. Zmiany te manifestują się w temperaturze ciała człowieka, poprzez nadmierny spadek lub wzrost temperatury ciała.<sup>95</sup> Poprzez badanie temperatury skóry, STRD przedstawia stan przepływu krwi w kapilarach co daje nam obraz o stanie napięcia naczyń krwionośnych. Zgodnie z wiedzą stan napięcia naczyń krwionośnych zależny jest od wielu czynników humoralnych, stymulacji neurogennej oraz miejscowej regulacji<sup>96</sup>. Istnieje coraz więcej dowodów stwierdzających, że lokalne badanie reaktywności mikrokrążenia w skórze, może być wskaźnikiem ogólnych problemów zdrowotnych<sup>97</sup>. Badanie STRD pozwala na zidentyfikowanie tych nieprawidłowości jeszcze przed wystąpieniem jakichkolwiek objawów fizycznych. Badanie zostało przeprowadzone bezdotykowym pirometrem, który mierzy wartość promieniowania IR oddawanego przez ciało. Zgodnie z wiedzą, w badaniu tym przyjmuje się, że badany parametr energii rozpraszającej oznacza nadmiar energii, którą organizm wypromieniowuje celem przywrócenia równowagi w organizmie. Nadmiar energii wypromieniowywanej może świadczyć o aktywnym stresie objawiającym się stanem zapalnym w ciele. W odczytach STRD zaznaczony jest kolorem czerwonym. Kolorem niebieskim natomiast oznaczona jest energia kumulująca, której nadmiar może świadczyć o aktywowaniu się układu współczulnego. Kolorem czarnym zaznaczone są blokady w ciele, które świadczą o tak zwanej „sztywności regulacyjnej”. Sztywność regulacyjna to stan, w którym organizm utracił zdolność regulacji. Blokady mogą wskazywać na wczesne stadium choroby.

Wszystkie kobiety objęte zostały terapią z zastosowaniem trzech sesji terapeutycznych techniką EFT. Badanie trwało 4 tygodnie, podczas tego czasu kobiety otrzymały 3 sesje EFT w odstępach tygodniowych, każda z sesji trwała 90 minut. Każda sesja poprzedzona była krótkim wywiadem, na którym ustalono wszystkie aspekty towarzyszące przeżywaniu stresu zawodowego, po czym ich intensywność została oceniona za pomocą skali SUD, skala ta była stosowana kilkakrotnie podczas sesji aż do

---

<sup>95</sup> Krupka K., Neuropsychosomatyka kręgosłupa, Instytut Energomedica 2019 s. 49

<sup>96</sup> Szygula R., Mikrokrążenie skórne u sportowców w rocznym cyklu treningowym, Wydawnictwa AWF, Kraków 2013 s. 7

<sup>97</sup> Minson Ch., Thermal provocation to evaluate microvascular, *Physiol J.*, Pub Med 2010

uzyskania zadowalającego wyniku, czyli spadku intensywności odczuwania.

Pierwsze badanie rozpoczęło się wypełnieniem kwestionariusza częstotliwości występowania nieprzyjemnych doznań i objawów w ciele. Wykonany został także pomiar STRD. Kolejny kwestionariusz kobiety wypełniły po tygodniu od zakończenia terapii. Pierwsza sesja terapeutyczna przeprowadzona została dla wszystkich kobiet stacjonarnie, kolejne 2 sesje (EFT były przeprowadzane on-line z wykorzystaniem komunikatora internetowego).

### **3.3. Charakterystyka badanej grupy**

Badaniem została objęta wybrana grupa dziesięciu kobiet w wieku od 33 do 60 lat prowadzących własną działalność gospodarczą lub pracujących na etacie. Spośród zgłoszonych uczestniczek badania wyselekcjonowano te, które przyznały się do przebywania w stresującym środowisku pracy. Wszystkie wybrane kobiety deklarowały długoterminowe przebywanie w stresie w czasie pracy i zgłaszały szereg negatywnych objawów, takich jak nerwowość, wyczerpanie, brak sił, smutek, strach czy problemy ze snem. Z symptomów w ciele podawały ból pleców, ucisk w gardle lub w brzuchu, problemy z biodrami lub palpacje serca. Każda z tych kobiet reagowała na sytuacje stresowe na swój indywidualny sposób, a także aspekty stresu różniły się od siebie, niemniej jednak deklarowały, że wszystkie sytuacje związane z pracą obciążają je psychicznie i negatywnie wpływają na codzienne funkcjonowanie.

### **3.4. Prezentacja i analiza wyników badań**

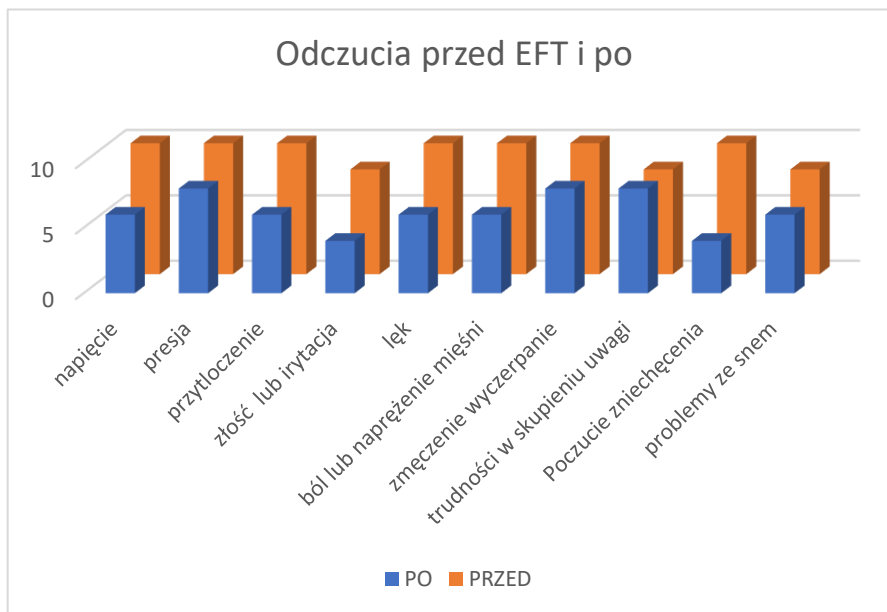
Wszystkie uczestniczące w badaniu kobiety przeszły trzy sesje terapii EFT, z tygodniowymi przerwami między nimi. Wszystkie wypełniły ankietę i zostały poddane pomiarowi skali traumy i stresu STRD, przed i po terapii. Poniżej przedstawione są wyniki wszystkich przeprowadzonych badań przed i po terapii EFT, analiza ankiet, wyniki pomiaru STRD oraz wyniki analizy korelacji.

#### **Przypadek nr 1**

Kobieta w wieku 45 lat, matka dwójki dzieci w wieku szkolnym, od 2 lat w nowym związku. Prowadzi kilka placówek żłobków oraz szkołę tańca. Była tancerka,

wysportowana, szczupła, w wywiadzie przyznaje, że źle się odżywia, je mało, a czasami w ogóle zapomina o jedzeniu. Charakterystyczne jest to, że kobieta nawet przed zjedzeniem pierwszego posiłku dnia czuje ogromny przymus pozamiatania najpierw podłogi, na pytanie „dlaczego tak robi”, odpowiada, że „na wszystko trzeba sobie zasłużyć, na śniadanie też”. W dalszym wywiadzie kobieta opowiada o swoim perfekcjonizmie i przekonaniu, że jest niewystarczająco dobra. Kobieta od roku zmaga się z bólem w lewym barku, pierwsze objawy pojawiły się w momencie, kiedy w firmie pojawił się wewnętrzny konflikt związany z oszustwami i agresja jednego z pracowników. Kobieta odczuwa też lęk związany z przyszłością swoich firm, które są, jak twierdzi na granicy rentowności. Wszystko to sprawia, że kobieta jest w ciągłym napięciu, czuje się przemęczona i ma problemy ze snem.

### Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza



Wykres 3. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT (Przypadek nr 1)

Źródło: Opracowanie własne, na podstawie wypełnionych kwestionariuszy

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. Wykonanie trzech sesji EFT w odstępach tygodniowych wpłynęło znacząco, bo aż o 60% na zmniejszenie się częstotliwości występowania

poczucia zniechęcenia, o 40% obniżyła się częstotliwość występowania odczucia napięcia, przytłoczenia, lęku oraz bólu lub naprężenia mięśni. Najmniejszy spadek, bo tylko o 20% zanotowano w subiektywnym odczuwaniu presji oraz zmęczenia lub wyczerpania. Natomiast odczucie trudności w skupieniu uwagi nie uległo poprawie.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

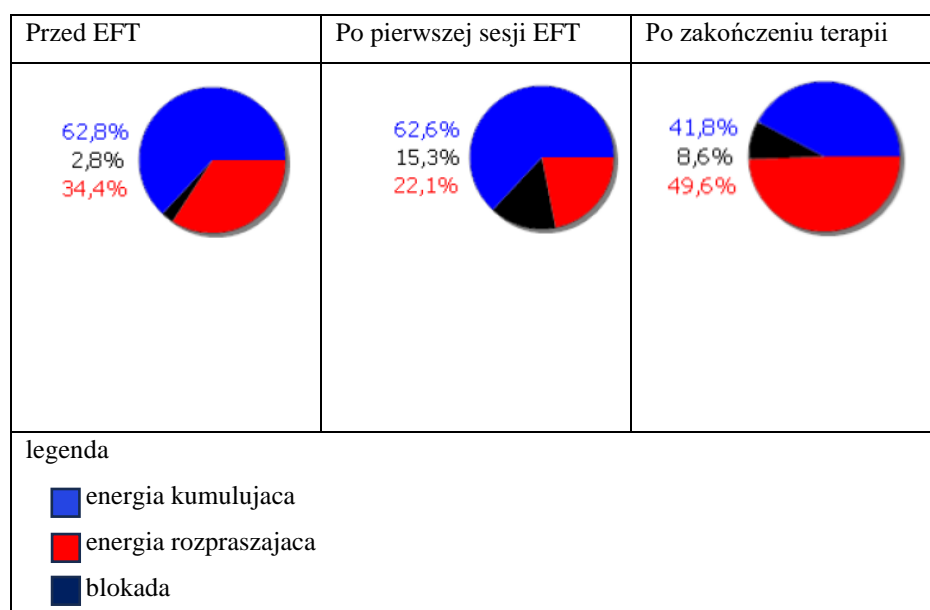


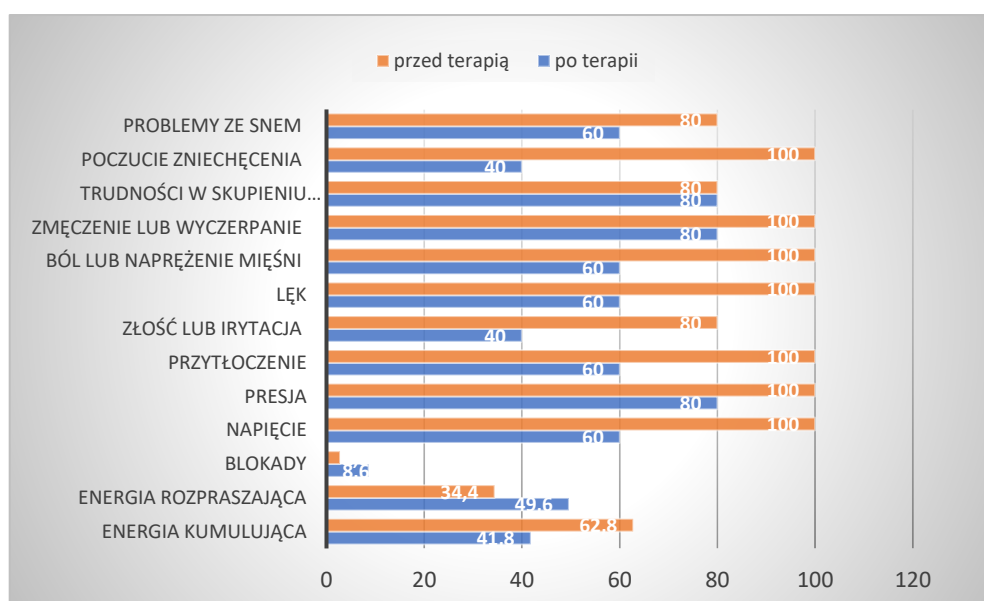
Tabela. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach. (Przypadek nr 1)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała dużo skumulowanej energii w ciele i stosunkowo małą zdolność organizmu do wypromieniowania. Może to świadczyć o wyczerpaniu się zasobów organizmu na skutek przebywania badanej w długotrwałym stresie. Organizm nie będąc zdolny do wypromieniowania energii gromadzi ją w ciele doprowadzając do zaburzenia w homeostazie.

Po terapii nastąpił wzrost wypromieniowania energii o 44,19%, co daje informację o tym, że zostały aktywowane mechanizmy regulacyjne i organizm podjął próbę przywrócenia utraconej równowagi. Zwiększoną ilość o blokad w ciele można tłumaczyć aktywowaniem się procesu naprawczego, przemieszczaniem i rozproszeniem się energii w ciele.

## Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Wykres 4. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 1)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Tabela 1. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 1)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	41,8	62,8	-33,44%
energia rozpraszająca	49,6	34,4	44,19%
blokady	8,6	2,8	207,14%
Napięcie	60	100	-40,00%
Presja	80	100	-20,00%
Przytłoczenie	60	100	-40,00%
Złość lub irytacja	40	80	-50,00%
Lęk	60	100	-40,00%
Ból lub napięcie mięśni	60	100	-40,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	80	100	-20,00%
Trudności w skupieniu uwagi	80	80	0,00%
Poczucie zniechęcenia	40	100	-60,00%
Problemy ze snem	60	80	-25,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia

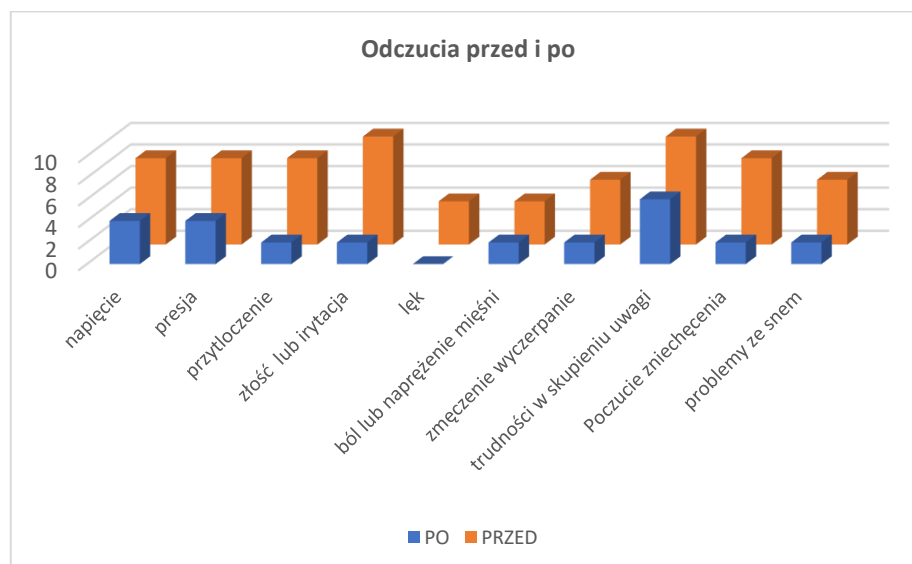


skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu. Można zauważyć, że przy 44,19 % wzroście wypromieniowania energii nastąpił spadek częstotliwości występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. Najbardziej, bo o 60% zmalało poczucie zniechęcenia, o 40% obniżyła się częstotliwość występowania odczucia napięcia, przytłoczenia, lęku oraz bólu lub naprężenia mięśni, co pozwala domyślać się, że u badanej kobiety zmienił się sposób postrzegania sytuacji stresowej i/lub reakcji na nią. Najmniejszy spadek, bo tylko o 20% zanotowano w subiektywnym odczuwaniu presji oraz zmęczenia lub wyczerpania. Natomiast odczucie trudności w skupieniu uwagi nie uległo poprawie, co wskazywałoby na potrzebę zastosowania większej ilości sesji EFT ze szczególnym zwróceniem uwagi na te parametry.

## Przypadek nr 2

Kobieta lat 53 samotnie wychowująca 15 letnią córkę, pracuje zdalnie jako informatyk. W pracy czuje się wypalona, ponadto zdalny charakter pracy powoduje, że kobieta nie ma kontaktu z innymi osobami w firmie. Marzy o założeniu własnej działalności, lecz z powodu niskiej pewności siebie nie jest w stanie. Nie uskarża się na konkretne dolegliwości ze strony ciała, ale w wywiadzie dominuje dużo złości i żalu do swojego pracodawcy

## Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza



Wykres 5. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT. (Przypadek nr 2)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. Największy spadek, bo aż 100% po wykonaniu trzech sesji EFT w odstępach tygodniowych zanotowano w obniżeniu się odczucia lęku. Częstotliwość występowania złości lub irytacji obniżyła się znacząco, bo aż o 80%, a obniżenie się częstotliwości występowania pozostałych parametrów wahała się w granicach -75% do -40% co można uważać za duży spadek, a tym samym za dużą poprawę samopoczucia wiążącą się z mniejszym odczuwaniem stresu. Najmniej, bo o 40% obniżyła się trudność w skupieniu uwagi.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

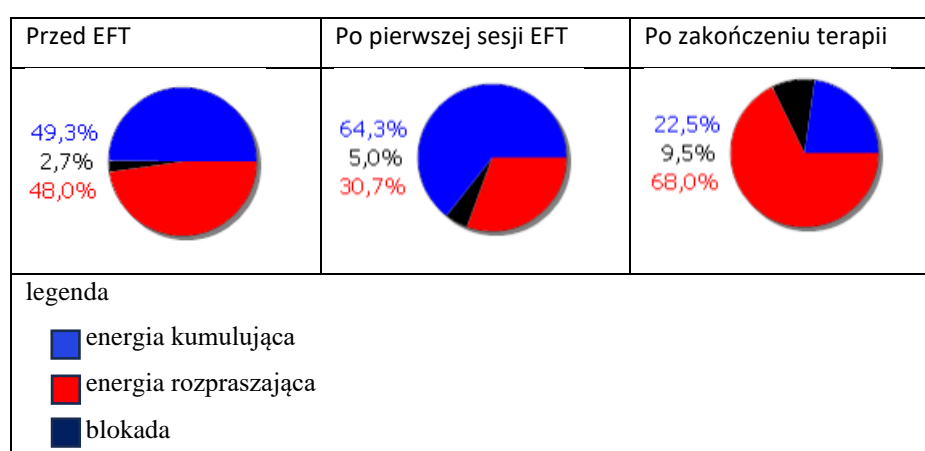


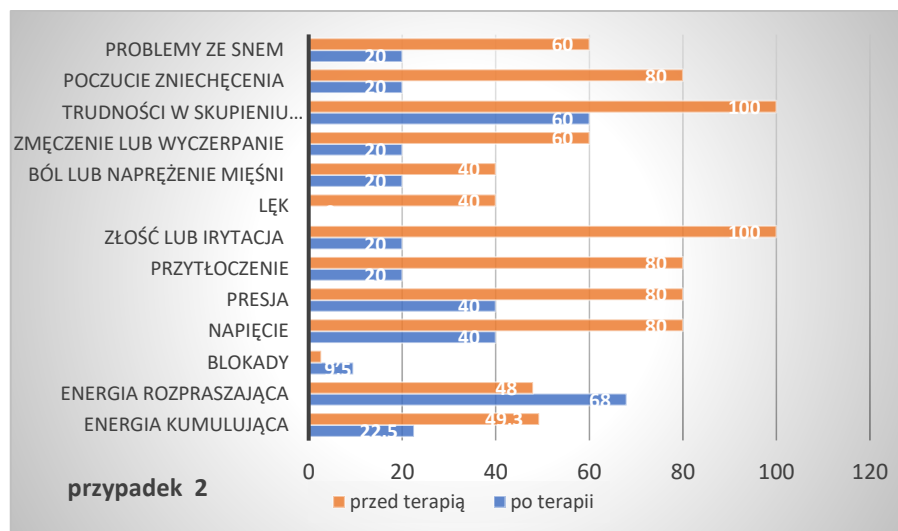
Tabela 2. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach EFT. (Przypadek nr 2)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała nadmiar skumulowanej energii w organizmie przy jednoczesnym słabym jej wypromieniowaniu oraz niewielką ilość blokad. Stan ten może świadczyć o zaburzonej regulacji i kumulowaniu stresu w ciele. Można zauważyć, że po terapii organizm zaczął intensywnie wypromieniowywać nagromadzoną wskutek stresu energię podejmując tym samym próbę samoregulacji. Zwiększona ilość blokad w ciele także świadczy o aktywowaniu się procesu naprawczego, przemieszczaniu i rozproszeniu się energii w ciele. Konkludując, można stwierdzić, że terapia EFT poruszyła samoregulujące zasoby w organizmie badanej kobiety. Przyjmując jednak, że prawidłowy stosunek energii rozpraszającej do kumulującej jest 60/40, warto nadmienić, że spadek energii kumulującej do 22,5% i wzrost energii rozpraszającej do 68% jest ponadnormatywny. Może to świadczyć o tym,

że organizm przebywał zbyt długo w stresie co sprawiło, że nadmiernie reaguje na każdy najmniejszy bodziec.

### Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Wykres 6. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 2)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

### Tabela 3. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 2)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	22,5	49,3	-54,36%
energia rozpraszająca	68	48	41,67%
blokady	9,5	2,7	251,85%
Napięcie	40	80	-50,00%
Presja	40	80	-50,00%
Przytłoczenie	20	80	-75,00%
Złość lub irytacja	20	100	-80,00%
Lęk	0	40	-100,00%
Ból lub napięcie mięśni	20	40	-50,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	20	60	-66,67%
Trudności w skupieniu uwagi	60	100	-40,00%
Poczucie zniechęcenia	20	80	-75,00%
Problemy ze snem	20	60	-66,67%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD

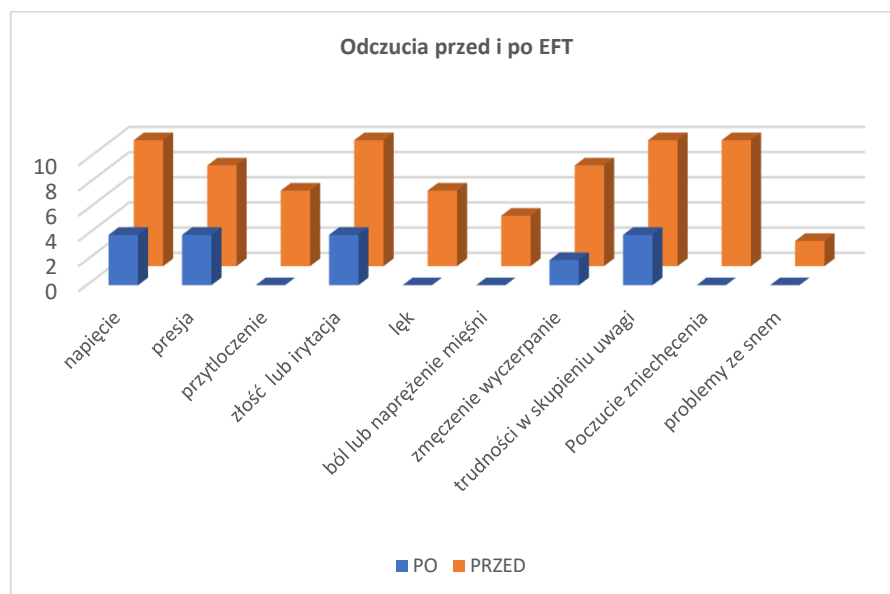
Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu. Można zauważyć, że przy 41,67 % wzroście wypromieniowania energii nastąpił spadek częstotliwości występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. Całkowicie zniknęło poczucie lęku, a częstotliwość występowania złości lub irytacji oraz przytłoczenia i zniechęcenia obniżyło się kolejno o 80% i 75%. Najmniejszy spadek choć i tak duży, bo o 40% zanotowano w trudności w skupieniu uwagi.

Można wywnioskować zatem, że u badanej kobiety nastąpiła pozytywna zmiana postrzegania stresowej sytuacji, nastąpiło wyciszenie i zmniejszenie przytłoczenia.

### Przypadek nr 3

Kobieta lat 33, matka 16 letniej córki, od niedawna w szczęśliwym związku. Kobieta pracuje jako nauczycielka w jednej z warszawskich szkół podstawowych, bardzo lubi pracę z dziećmi choć narzeka na niskie zarobki. Jednak największym powodem jej frustracji jest starsza koleżanka z pracy, która wciąż wytyka jej rzekome błędy i donosi na nią do dyrekcji, przez co kobieta czuje się krytykowana i poniżana. Będąc w pracy kobieta bardzo często odczuwa bóle brzucha, od jakiegoś czasu źle sypia, jest sfrustrowana i płaczliwa.

### Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza



Wykres 7. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT. (Przypadek nr 3)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na znaczne zmniejszenie się występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. Wykonanie trzech sesji EFT w odstępach tygodniowych wpłynęło na 100% zmniejszenie się częstotliwości występowania wielu objawów (czyli całkowitego ich zniknięcia). Ustało poczucie zniechęcenia, przytłoczenia, problemów ze snem, bólu lub naprężenia mięśni. Zmniejszyły się też znacznie pozostałe nieprzyjemne odczucia. Najmniej spadła częstotliwość odczuwania presji.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

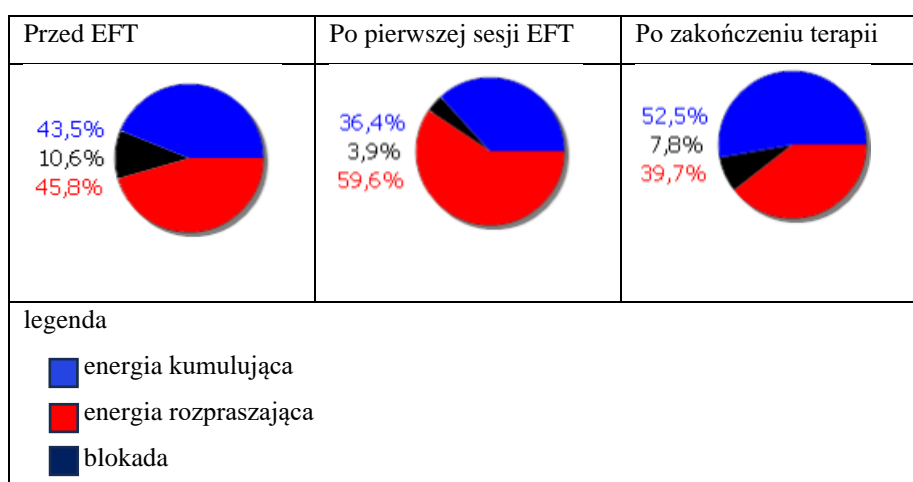


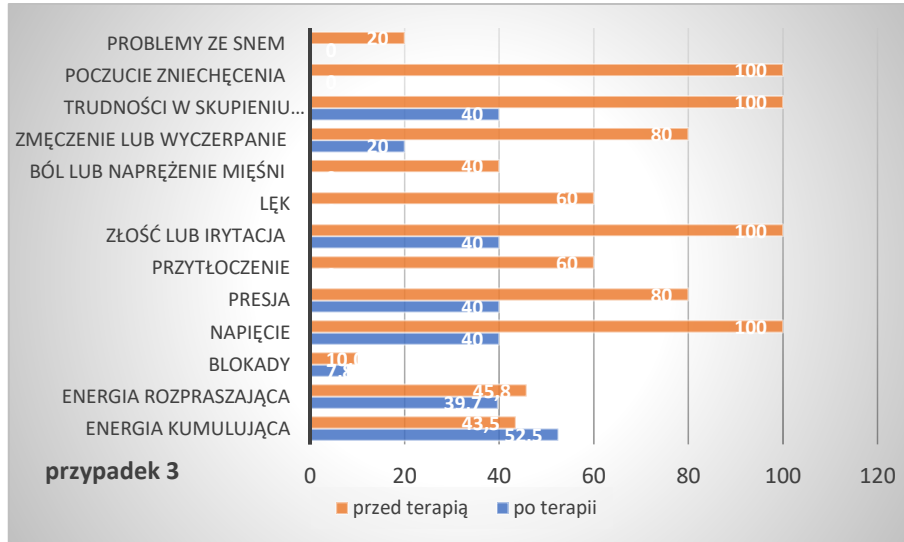
Tabela 4. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach. (Przypadek nr 3)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała energię wypromieniowywaną na poziomie 45,8% co jest niższe niż zalecana norma 60% i może świadczyć o słabej regulacji energetycznej zachodzącej w organizmie. Także podwyższony poziom energii kumulującej może być oznaką, że organizm antycypuje i przygotowuje się na nadchodzące zagrożenie. Blokady na poziomie 10,6% informują o istniejących miejscach w organizmie, które odznaczają się sztywnością regulacyjną. Analiza wyników po zakończonej terapii wykazała spadek energii rozpraszającej i wzrost energii kumulującej i zmniejszenie się blokad. Interpretacja tego wyniku daje nam obraz rozpoczętego procesu samoregulującego w którym uwolniona została część blokad na rzecz energii kumulującej. W przypadku tej badanej zalecana jest kontynuacja terapii w celu doprowadzenia organizmu do lepszej samoregulacji i wypromieniowania energii.

Konieczne byłoby także powtórzenie wyników za jakiś czas, aby sprawdzić, jak zachowuje się organizm i czy zastosowana technika EFT jest skuteczna w tym przypadku.

### Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Wykres 8. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 3)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Tabela 5. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 3)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	52,5	43,5	20,69%
energia rozpraszająca	39,7	45,8	-13,32%
blokady	7,8	10,06	-22,47%
Napięcie	40	100	-60,00%
Presja	40	80	-50,00%
Przytłoczenie	0	60	-100,00%
Złość lub irytacja	40	100	-60,00%
Lęk	0	60	-100,00%
Ból lub napięcie mięśni	0	40	-100,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	20	80	-75,00%
Trudności w skupieniu uwagi	40	100	-60,00%
Poczucie zniechęcenia	0	100	-100,00%
Problemy ze snem	0	20	-100,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

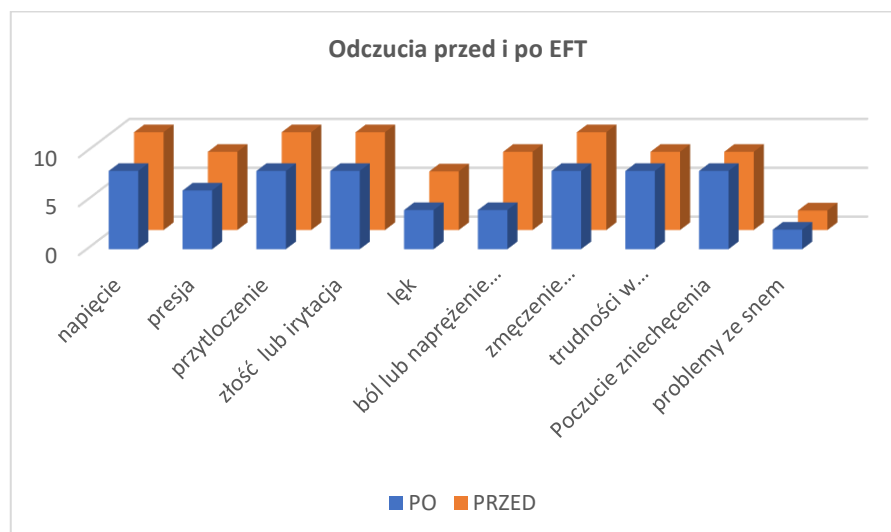
Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu. Można zauważyć, że przy zmniejszeniu się energii rozpraszającej o -13,32% i zmniejszeniu się blokad 22,47 % nastąpił spadek częstotliwości występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. Całkowicie zniknęły poczucie lęku, przytłoczenia, zniechęcenia, problemów ze snem naprężenia mięśni. Najmniejszy spadek choć i tak duży, bo o 50% zanotowano w obniżeniu się poczucia presji

Można wywnioskować zatem, iż u badanej mimo słabego rozpraszania energii w organizmie, zlikwidowanie obszarów o sztywności regulacyjnej spowodowało zmniejszenie się wielu nieprzyjemnych doznań, co może świadczyć o obniżeniu się stresu.

#### Przypadek nr 4

Kobieta lat 33, singielka bez dzieci. Pracuje jako księgowa w dużej korporacji ponadto założyła własną działalność i jest w trakcie nowego projektu biznesowego. Jej największym obecnym stresorem jest nadmiar obowiązków i przebodźcowanie. Czuje się przytłoczona obowiązkami, co wywołuje u niej częstą irytację. Często także odczuwa ścisk w żołądku, chęć wymiotów i ogromne napięcie w ciele.

#### Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza



Wykres 9. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT. (Przypadek nr 4)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. W przypadku tej badanej kobiety największy spadek zanotowano w odczuwaniu naprężenia czy bólu mięśni, spadek innych parametrów oscylował pomiędzy 33,33% a 20%. Odczucia takie jak trudności w skupieniu uwagi, poczucie zniechęcenia czy problemy ze snem nie zmieniły się ogóle.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

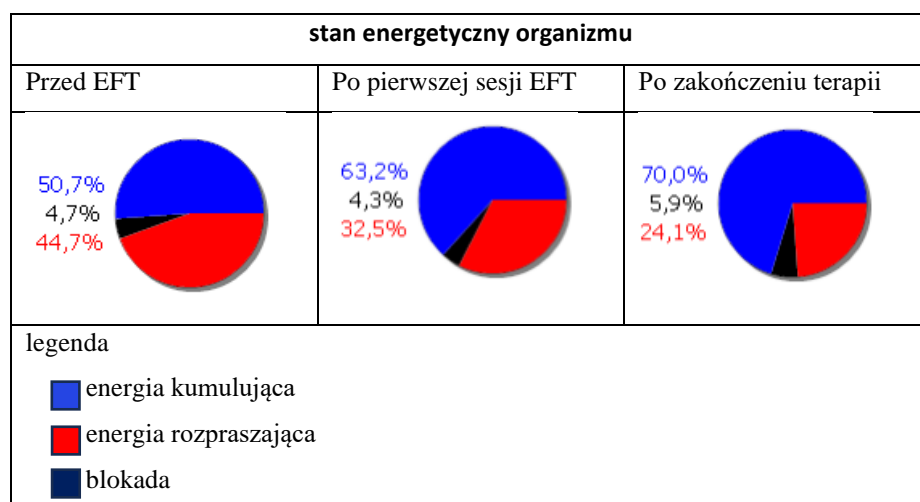


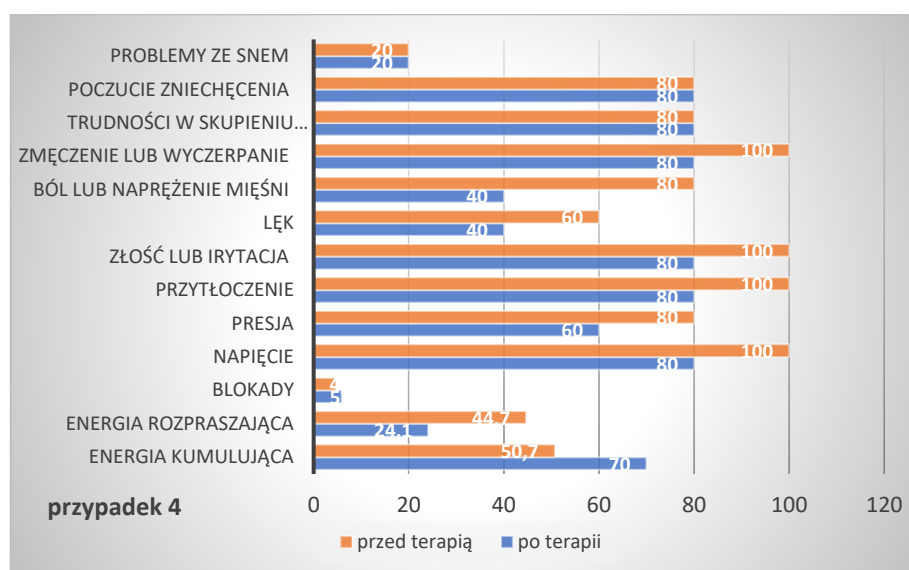
Tabela 6. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach. (Przypadek nr 4)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała nadmiar skumulowanej energii z jednoczesnym słabym jej wypromieniowaniem, a także blokady na poziomie 4,7%, co może świadczyć o słabej regulacji energetycznej organizmu oraz o przebywaniu w długotrwałym stresie. Po terapii nastąpiła bardzo duża kumulacja energii, na poziomie 70%, a także powiększyły się blokady. Tak duża kumulacja energii może być spowodowana zwiększoną aktywacją współczulną, co przekłada się na stymulację zasobów badanej.



## Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Wykres 10. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 3)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Tabela 7. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 3)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	70	50,7	38,07%
energia rozpraszająca	24,1	44,7	-46,09%
blokady	5,9	4,7	25,53%
Napięcie	80	100	-20,00%
Presja	60	80	-25,00%
Przytłoczenie	80	100	-20,00%
Złość lub irytacja	80	100	-20,00%
Lęk	40	60	-33,33%
Ból lub napięcie mięśni	40	80	-50,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	80	100	-20,00%
Trudności w skupieniu uwagi	80	80	0,00%
Poczucie zniechęcenia	80	80	0,00%
Problemy ze snem	20	20	0,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

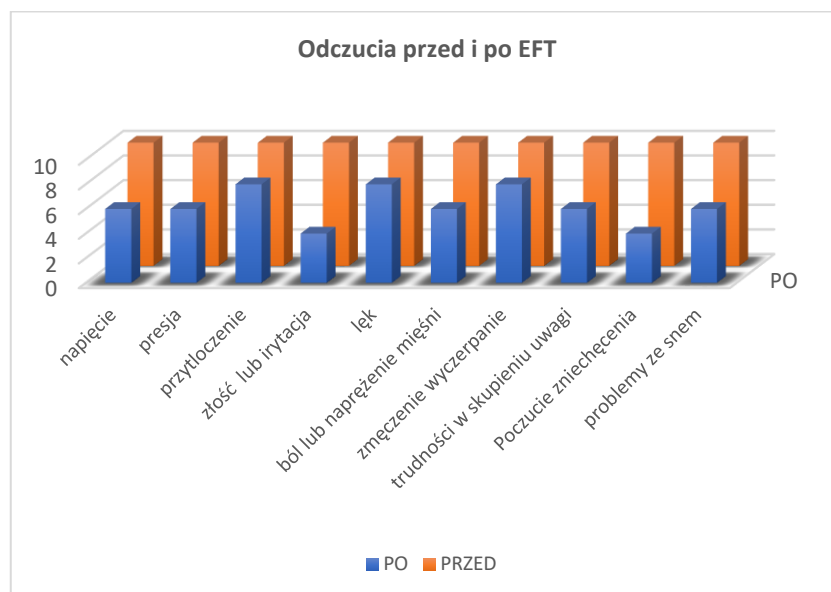
Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu. Można

zauważyć, że przy wzroście o 38,07% energii kumulującej i zmniejszeniu się energii rozpraszającej o 46,09% oraz powiększeniu się blokad o 25,53%, nastąpiła niewielka zmiana w częstotliwości występowania nieprzyjemnych odczuć. Wiele z odczuć zmniejszyło się zaledwie o 20%, a takie parametry jak problemy ze snem, poczucie zniechęcenia czy trudności w skupieniu uwagi nie obniżyły się w ogóle. Największy spadek zanotowano w odczuciu bólu i napięciu mięśni i wynosił on 50%. Można wywnioskować, że w przypadku tej badanej terapia z zastosowaniem trzech 90 minutowych sesji EFT okazała się niewystarczająca. Może to wskazywać na słabe zasoby regulacyjne jednostki. Zalecane jest kontynuowanie terapii z jednoczesnym sprawdzaniem urządzeniem STRD jakości zarządzania energią w ciele przez organizm.

### Przypadek nr 5

Kobieta lat 39, samotna matka wychowująca 9-letniego autystycznego syna. Pracuje jako nauczycielka w szkole podstawowej. W pracy czuje się niedoceniona, a jej starania jak twierdzi pozostają niezauważone. Często powtarza zdanie, że „życie to walka, a ona ze wszystkim jest sama”. Czuje się wypalona, a chodzenie do pracy sprawia jej ogromną trudność. W ankiecie przeprowadzonej przed terapią zauważalna jest wysoka częstotliwość odczuwanych negatywnych doznań związanych ze stresem.

### Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza



Wykres 11. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT.  
(Przypadek nr 5)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. Największy spadek, bo aż 60% po wykonaniu trzech sesji EFT w odstępach tygodniowych zanotowano w trudności w skupieniu uwagi oraz w odczuwaniu złości lub irytacji. Spadek wielu parametrów oscylował pomiędzy 60% a 40%. Parametry takie, jak lęk i zmęczenie i wyczerpanie oraz poczucie przytłoczenia, obniżyły się tylko o 20%.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

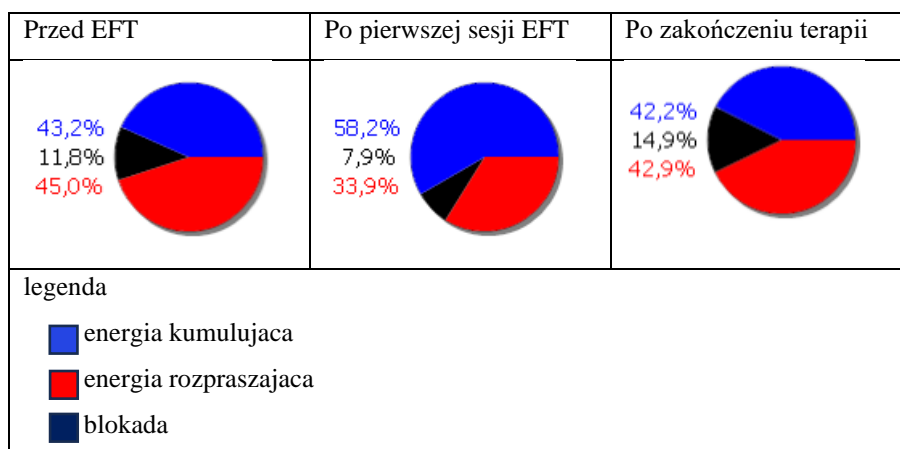
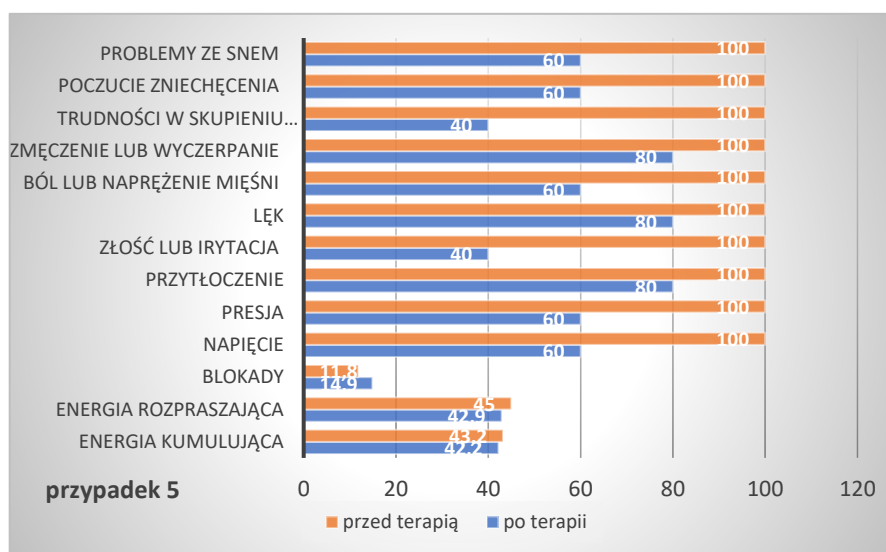


Tabela 8. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach. (Przypadek nr 5)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała nadmiar skumulowanej energii z jednoczesnym słabym jej wypromieniowaniem, a także blokady na poziomie 11,8%, co może świadczyć o słabej regulacji energetycznej organizmu oraz o przebywaniu w długotrwałym stresie. Po terapii nastąpił nieznaczny spadek energii kumulującej, spadła też energia rozpraszająca na rzecz zwiększenia się blokad do 14,9%. Daje nam to obraz wyczerpanego organizmu o słabych zdolnościach regulacyjnych i nieprawidłowych reakcjach na bodziec, którym w wypadku badania STRD jest rozebranie się badanej. Powiększenie się ilości blokad może świadczyć o poruszeniu się energii w ciele i ujawnieniu nowych obszarów o sztywności regulacyjnej, na poziomie mentalnym możemy mówić o ujawnieniu się traumatycznych wspomnień dotychczas nie uświadomionych, lub wypartych.

## Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Wykres 12. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 5)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Tabela 9 Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 5)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	42,2	43,2	-2,31%
energia rozpraszająca	42,9	45	-4,67%
blokady	14,9	11,8	26,27%
Napięcie	60	100	-40,00%
Presja	60	100	-40,00%
Przytłoczenie	80	100	-20,00%
Złość lub irytacja	40	100	-60,00%
Lęk	80	100	-20,00%
Ból lub napięcie mięśni	60	100	-40,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	80	100	-20,00%
Trudności w skupieniu uwagi	40	100	-60,00%
Poczucie zniechęcenia	60	100	-40,00%
Problemy ze snem	60	100	-40,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

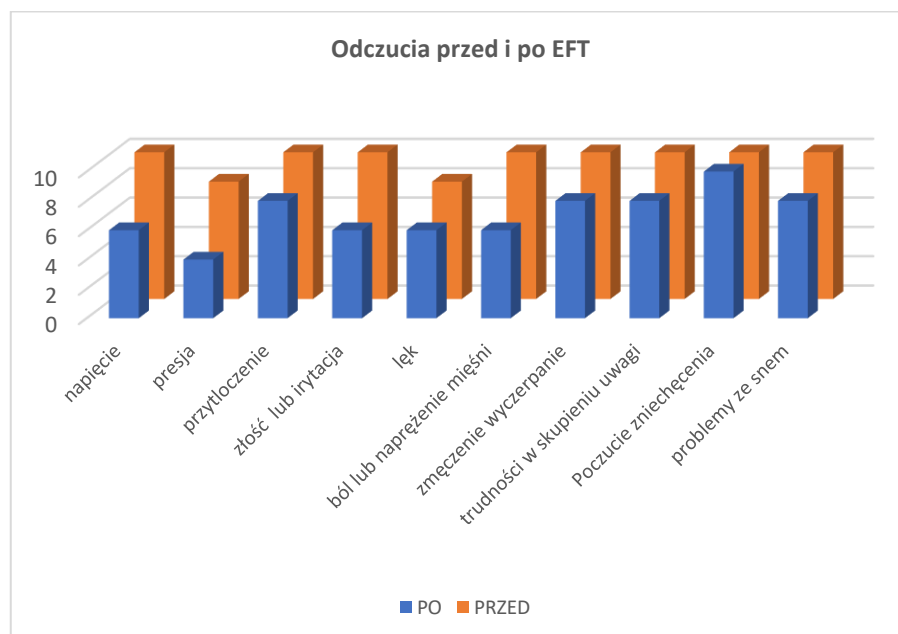
Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu. Można zauważyć, że przy nieznacznym zmniejszeniu się energii rozpraszającej o 4,67% i energii

kumulującej o 2,31%, oraz przy powiększeniu się blokad o 26,27%, nastąpiła umiarkowana zmiana w częstotliwości występowania nieprzyjemnych odczuć. Wiele z odczuć zmniejszyło się o 40%, takie parametry jak złość czy trudności w skupieniu uwagi obniżyły się aż o 60%. Najmniej zmniejszyło się poczucie przytłoczenia i lęku, bo tylko o 20%. Można zatem wywnioskować, że w przypadku tej badanej terapia z zastosowaniem trzech 90 minutowych sesji EFT okazała się umiarkowanie skuteczna. Zalecane jest kontynuowanie terapii z jednoczesnym sprawdzaniem urządzeniem STRD jakości zarządzania energią w ciele przez organizm.

### Przypadek nr 6

Kobieta lat 54, bezdzietna singielka, pracująca jako graficzka. Kobieta pracuje z domu, często od rana do późnego wieczora. Do niedawna prowadziła aktywny tryb życia, rok temu pojawiły się ataki paniki objawiające się arytmia serca i zawrotami głowy. Z wywiadu wynika, iż ataki paniki pojawiają się zwykle, kiedy kobieta znajduje się w nowej dla niej sytuacji, lub w ekstremalnych sytuacjach, kiedy wie, że jest zdana na sama siebie (np. pilotowanie samolotu). Kobieta jednak nie dostrzegła do tej pory tych zależności, dlatego też odczuwała ogromny strach o swoje życie za każdym razem, kiedy wychodziła z domu.

### Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza



Wykres 13. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT.  
(Przypadek nr 6)

Źródło: Opracowanie własne, na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. W przypadku tej badanej kobiety największy spadek zanotowano w odczuwaniu presji, 50%. Spadek innych parametrów oscylował pomiędzy 20% a 40%. Odczucia takie jak, poczucie zniechęcenia czy problemy ze snem nie zmieniły się w ogóle.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

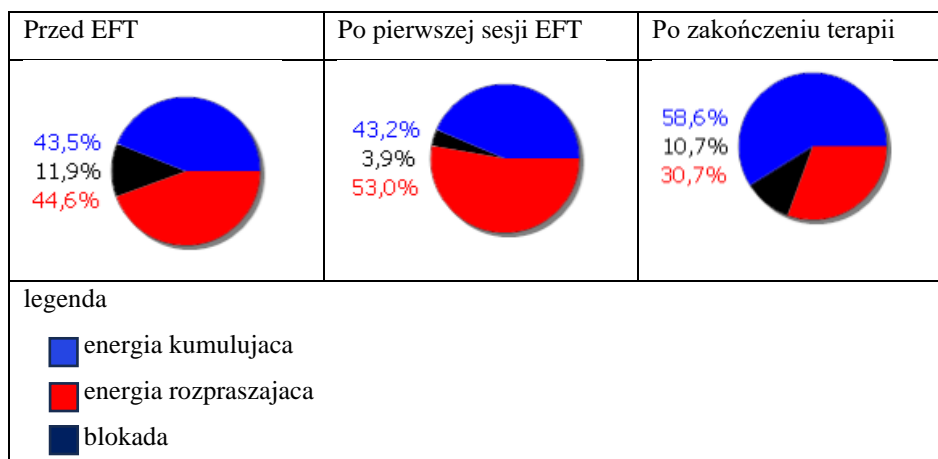
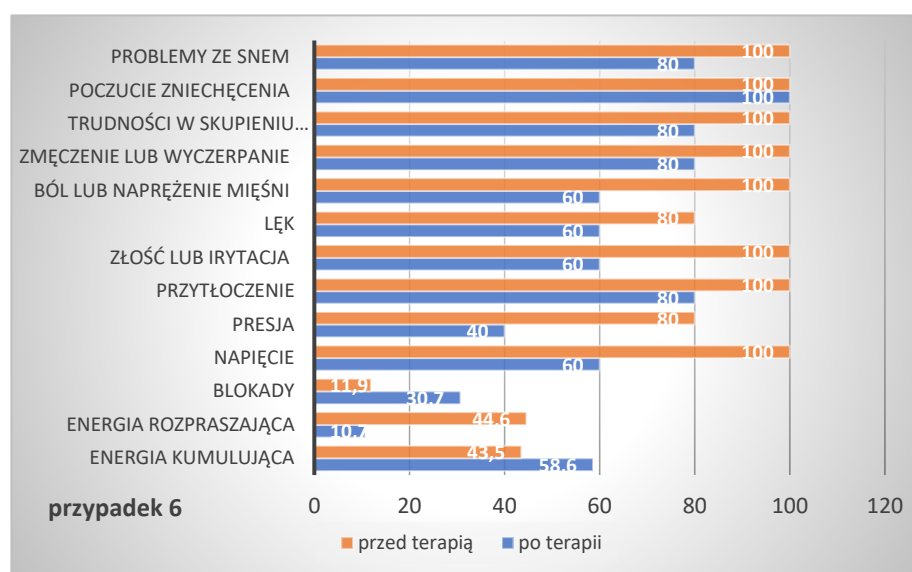


Tabela 10. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach. (Przypadek nr 6)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała nadmiar skumulowanej energii z jednoczesnym słabym jej wypromieniowaniem, a także blokady na poziomie 11,9%, co może świadczyć o słabej regulacji energetycznej organizmu oraz o przebywaniu w długotrwałym stresie. Po terapii nastąpił wzrost poziomu energii kumulującej, spadła energia rozpraszająca, obniżyła się także ilość blokad do 10,7%. Z analizy można wnioskować, że regulacja energii po terapii wpłynęła na likwidację niewielkiej ilości obszarów blokad, co poskutkowało uwolnieniem się energii z tych obszarów. Zalecane jest kontynuowanie terapii, do momentu, kiedy organizm podejmie próbę wypromieniowywania nadmiaru energii.

## Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Wykres 14. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 6)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Tabela 11. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 6)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	58,6	43,5	34,71%
energia rozpraszająca	30,07	44,6	-32,58%
blokady	10,07	11,9	-15,38%
Napięcie	60	100	-40,00%
Presja	40	80	-50,00%
Przytłoczenie	80	100	-20,00%
Złość lub irytacja	60	100	-40,00%
Lęk	60	80	-25,00%
Ból lub napięcie mięśni	60	100	-40,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	80	100	-20,00%
Trudności w skupieniu uwagi	80	100	-20,00%
Poczucie zniechęcenia	100	100	0,00%
Problemy ze snem	80	100	-20,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu.

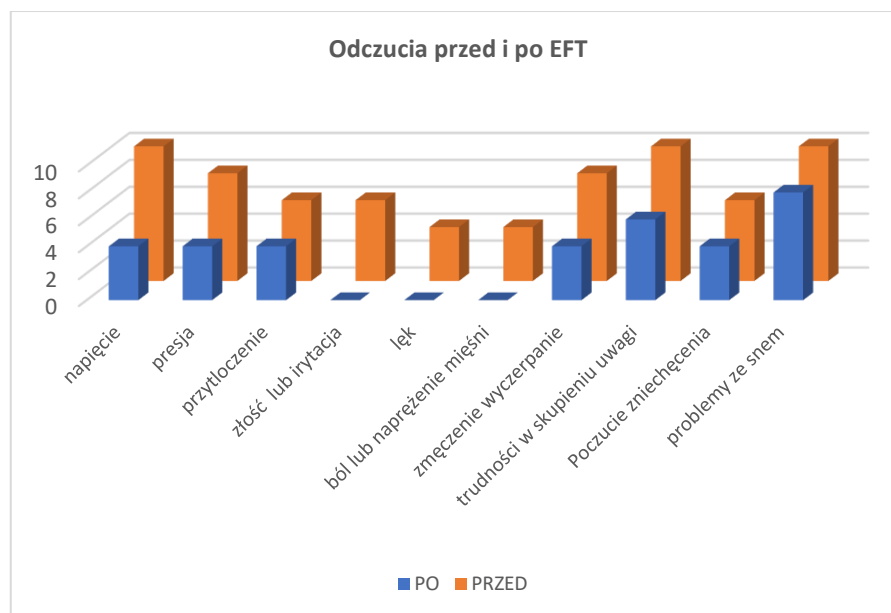
Można zauważyć, że przy zmniejszeniu się blokad o 15,38%, nastąpiła

umiarkowana zmiana w częstotliwości występowania nieprzyjemnych odczuć. Wiele z odczuć zmniejszyło się o 40%, takie parametry jak presja obniżyły się najwięcej, bo o 50%. Najmniej, bo o 20% zmniejszyło się poczucie przytłoczenia, zmęczenia lub wyczerpania, trudności w skupieniu uwagi oraz problemów ze snem. Można zatem wywnioskować, że w przypadku badanej terapia z zastosowaniem trzech 90 minutowych sesji EFT okazała się umiarkowanie skuteczna. Zalecane jest kontynuowanie terapii z jednoczesnym sprawdzaniem urządzeniem STRD jakości zarządzania energią w ciele przez organizm. Ważne jest także monitorowanie subiektywnych odczuć badanej celem porównania ich z wynikami badania STRD.

### Przypadek nr 7

Kobieta lat 60, matka 3 dorosłych synów, pracuje w małym przedsiębiorstwie w sekretariacie. Stara się zawsze być uprzejma i uśmiechnięta, nigdy nie odmawia pomocy, zawsze wykonuje powierzone jej zadania choćby nie należały do jej obowiązków. W pracy czuje się wykorzystywana przez współpracowników i pracodawcę, ale nie jest w stanie się sprzeciwić, bo bardzo boi się nieprzyjemnych emocji.

### Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza



Wykres 15. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT. (Przypadek nr 7)

Źródło: Opracowanie własne, na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.



Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. W przypadku tej badanej kobiety całkowicie zostały wyeliminowane objawy złości, lęku i naprężenia mięśni co można uznać za pozytywny aspekt terapii. O 60% obniżyło się odczuwanie napięcia, a spadek innych parametrów oscylował pomiędzy 33,33% a 40%. Problemy ze snem obniżyły się tylko o 20%.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

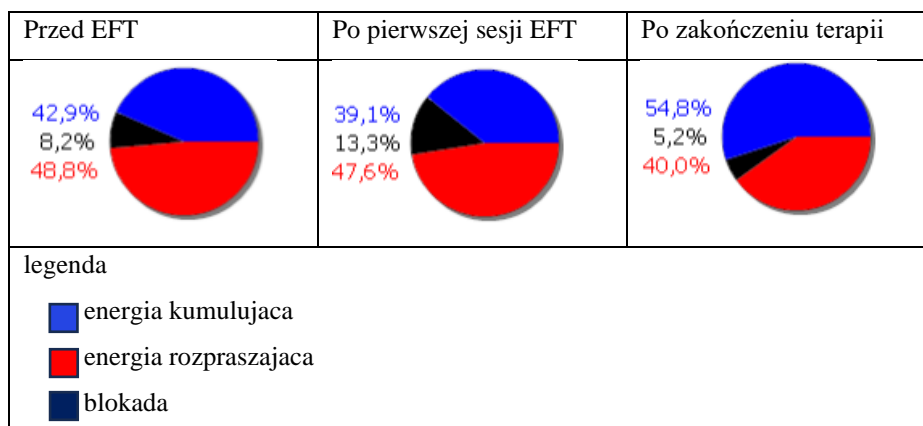
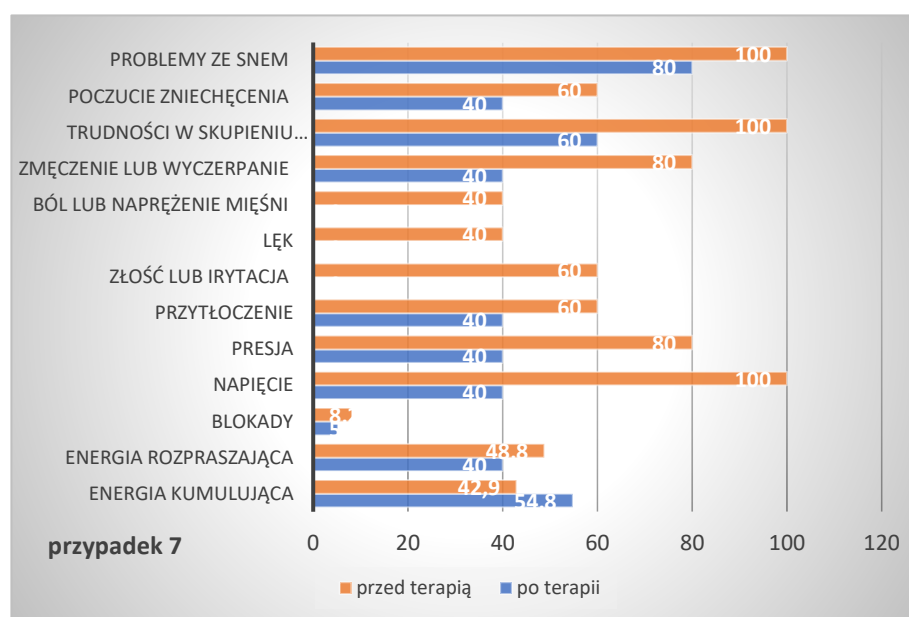


Tabela 12. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach EFT. (Przypadek nr 7)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała nieznaczny nadmiar skumulowanej energii z jednoczesnym słabym jej wypromieniowaniem, a także blokady na poziomie 8,2%, co może świadczyć o słabej regulacji energetycznej organizmu oraz o przebywaniu w długotrwałym stresie. Po terapii nastąpił wzrost poziomu energii kumulującej, spadła energia rozpraszająca, obniżyła się także ilość blokad do 5,2%. Z analizy można wnioskować, że regulacja energii po terapii wpłynęła na likwidację niewielkiej ilości obszarów blokad, co poskutkowało uwolnieniem się energii z tych obszarów. Zalecane jest kontynuowanie terapii, do momentu, kiedy organizm podejmie próbę wypromieniowywania nadmiaru energii.

## Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Wykres 16. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 7)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Tabela 13. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 7)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	54,8	42,9	27,74%
energia rozpraszająca	40	48,8	-18,03%
blokady	5,2	8,2	-36,59%
Napięcie	40	100	-60,00%
Presja	40	80	-50,00%
Przytłoczenie	40	60	-33,33%
Złość lub irytacja	0	60	-100,00%
Lęk	0	40	-100,00%
Ból lub napięcie mięśni	0	40	-100,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	40	80	-50,00%
Trudności w skupieniu uwagi	60	100	-40,00%
Poczucie zniechęcenia	40	60	-33,33%
Problemy ze snem	80	100	-20,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

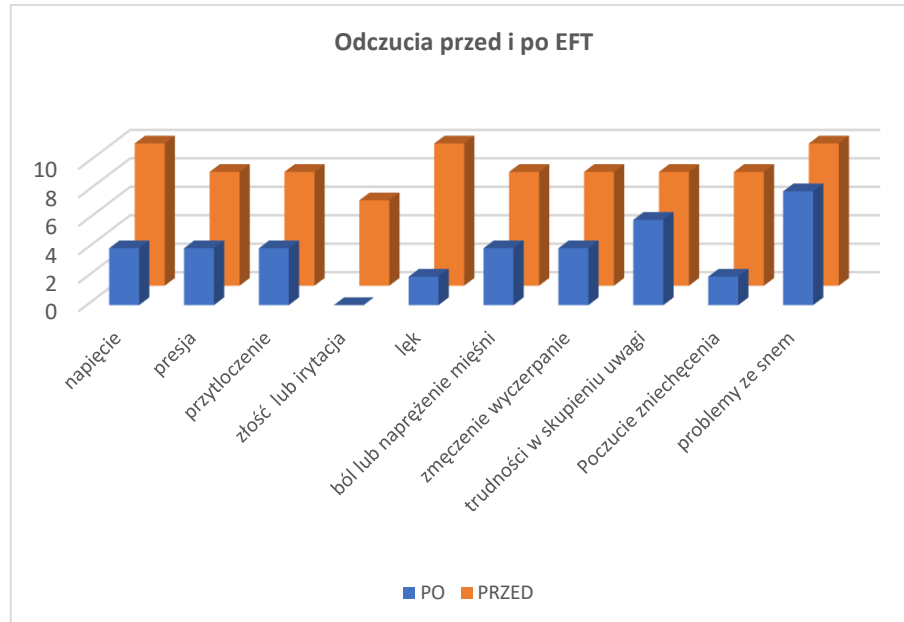
Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu.

Można zauważyć, że przy zmniejszeniu się blokad o 36,59%, nastąpiła zmiana w częstotliwości występowania nieprzyjemnych odczuć. Takie parametry jak złość lub irytacja, lęk, ból lub napięcie mięśni zniknęły zupełnie. Najmniej, bo o 20%, obniżyły się problemy ze snem. Można zatem wywnioskować, że w przypadku badanej terapia z zastosowaniem trzech 90 minutowych sesji EFT okazała skuteczna w obniżaniu poziomu stresu. Zalecane jest jednak kontynuowanie terapii z jednoczesnym sprawdzaniem urządzeniem STRD jakości zarządzania energią w ciele przez organizm. Ważne jest także monitorowanie subiektywnych odczuć badanej celem porównania ich z wynikami badania STRD.

### Przypadek nr 8

Kobieta lat 50 bezdzietna, właścicielka agencji reklamowej. Codziennie przeżywa lęk o przyszłość firmy, antycypuje czarne scenariusze, panicznie boi się sytuacji bez wyjścia. W wywiadzie kilka razy powtarza, że ważne jest, aby być przygotowanym na najgorsze. Często czuje mrowienie w plecach w odcinku piersiowym.

### Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza



Wykres 17. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT. (Przypadek nr 8)

Źródło: Opracowanie własne, na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania

wielu nieprzyjemnych odczuć. W przypadku tej badanej kobiety całkowicie zostały wyeliminowane objawy złości lub irytacji O 80% obniżyło się odczuwanie lęku, a wiele z odczuć obniżyło częstotliwość występowania o 50%. Problemy ze snem obniżyły się najmniej, bo tylko o 20%.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

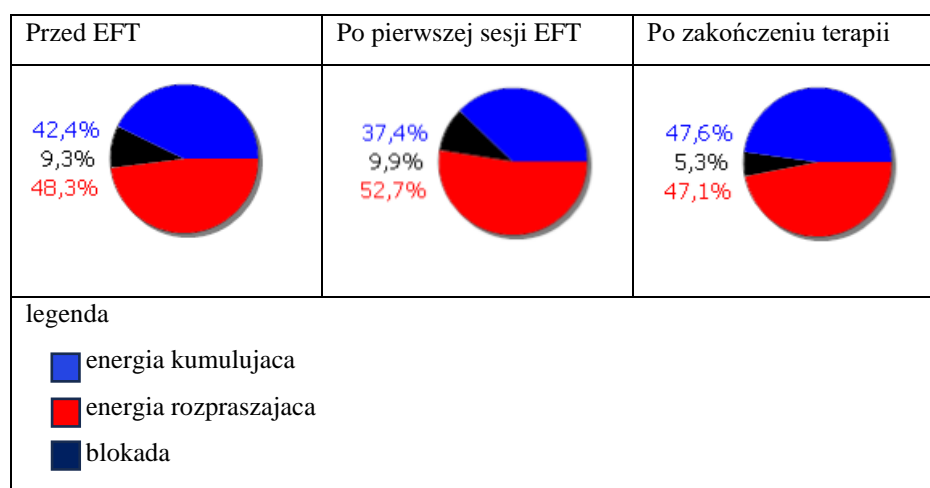
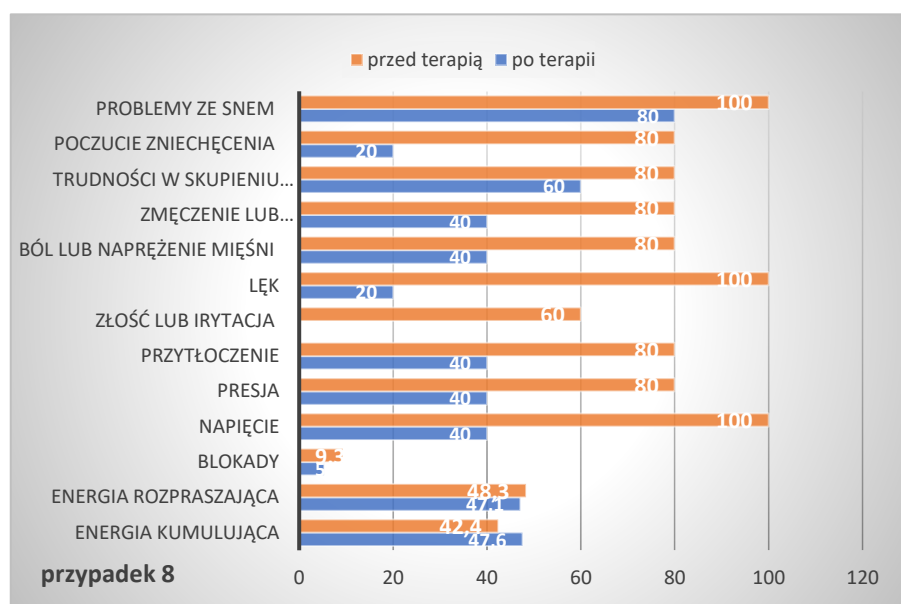


Tabela 14. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach. (Przypadek nr 8)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała nieznaczny nadmiar skumulowanej energii przy jednoczesnym słabym jej wypromieniowaniu, a także blokady na poziomie 9,3%, co może świadczyć o słabej regulacji energetycznej organizmu oraz o przebywaniu w długotrwałym stresie. Po terapii nastąpił wzrost poziomu energii kumulującej, spadła energia rozpraszająca, obniżyła się także ilość blokad do 5,3%. Z analizy można wnioskować, że regulacja energii po terapii wpłynęła na likwidację niewielkiej ilości obszarów blokad, co poskutkowało uwolnieniem się energii z tych obszarów. Zalecane jest kontynuowanie terapii, do momentu, kiedy organizm podejmie próbę wypromieniowywania nadmiaru energii.

## Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Rysunek 11. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 8)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Tabela 15. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 8)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	47,6	42,4	12,26%
energia rozpraszająca	47,1	48,3	-2,48%
blokada	5,3	9,3	-43,01%
Napięcie	40	100	-60,00%
Presja	40	80	-50,00%
Przytłoczenie	40	80	-50,00%
Złość lub irytacja	0	60	-100,00%
Lęk	20	100	-80,00%
Ból lub napięcie mięśni	40	80	-50,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	40	80	-50,00%
Trudności w skupieniu uwagi	60	80	-25,00%
Poczucie zniechęcenia	20	80	-75,00%
Problemy ze snem	80	100	-20,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia

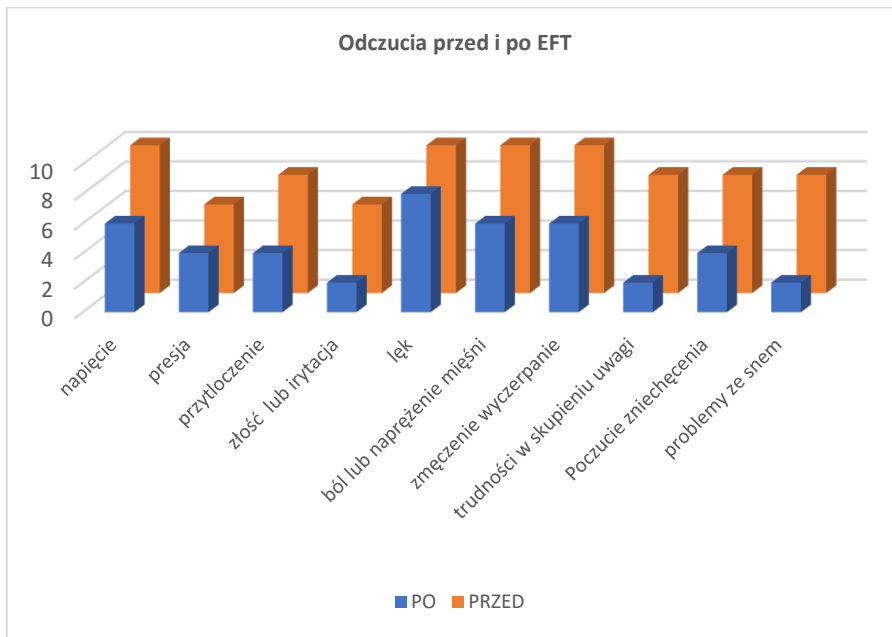
skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu.

Można zauważyć, że przy zmniejszeniu się blokad o 43,01%, nastąpiła duża zmiana w częstotliwości występowania nieprzyjemnych odczuć. Wiele z odczuć obniżyło częstotliwość występowania o 50%, natomiast napięcie spadło o 60%, poczucie zniechęcenia o 75%, lęk natomiast spadł aż o 80%. Klientka przestała też odczuwać złość lub irytację. Najmniej zmniejszyły się problemy ze snem, bo tylko o 20%. Można zatem wywnioskować, że w przypadku badanej terapia z zastosowaniem trzech 90 minutowych sesji EFT okazała skuteczna w obniżeniu poziomu stresu. Zalecane jest jednak kontynuowanie terapii z jednoczesnym sprawdzaniem urządzeniem STRD jakości zarządzania energią w ciele przez organizm. Ważne jest także monitorowanie subiektywnych odczuć badanej celem porównania ich z wynikami badania STRD.

### **Przypadek nr 9**

Kobieta lat 42 samotnie wychowująca 16-letnią córkę, mieszka z matką i chorym ojcem. Prowadzi własną działalność, pracuje z domu, on-line. Jej główny problem to brak klientów. Kobieta czuje się sfrustrowana, ponieważ firma nie przynosi oczekiwanych rezultatów, zarzuca sobie, że to jej wina, bo nie jest wystarczająco dobra w tym co robi. Dodatkowo jest obarczona opieką nad chorym ojcem, co mocno ogranicza czas który mogłaby poświęcić swojej firmie. Przez ostatni rok bardzo często była przeziębiona, chorobę zawsze przechodziła bardzo ciężko, a po chorobie jak twierdzi długo nie mogła dojść do siebie. Kobieta ma wrażenie, że za każdym razem, kiedy zaczyna zarabiać i ma klientów to przychodzi choroba lub wydarzenie, które zmusza ją do zrezygnowania z pracy.

## Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza

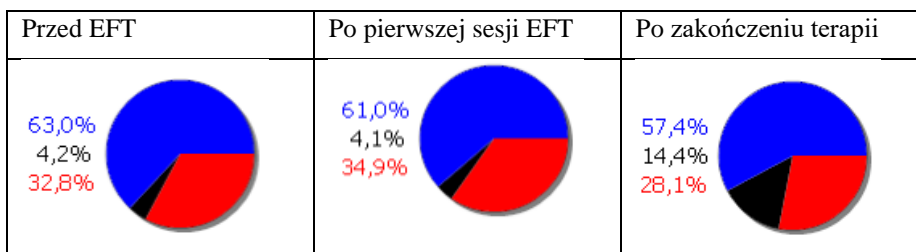


Wykres 18. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT.  
(Przypadek nr 9)

Źródło: Opracowanie własne, na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania w znacznym stopniu większości nieprzyjemnych odczuć. W przypadku tej badanej kobiety problemy z utrzymaniem koncentracji i problemy ze snem obniżyły się o 75%. Spadek wielu innych parametrów oscylował pomiędzy 33,33% a 66,67%. Problemy ze snem obniżyły się najmniej, bo tylko o 20%.

### Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii



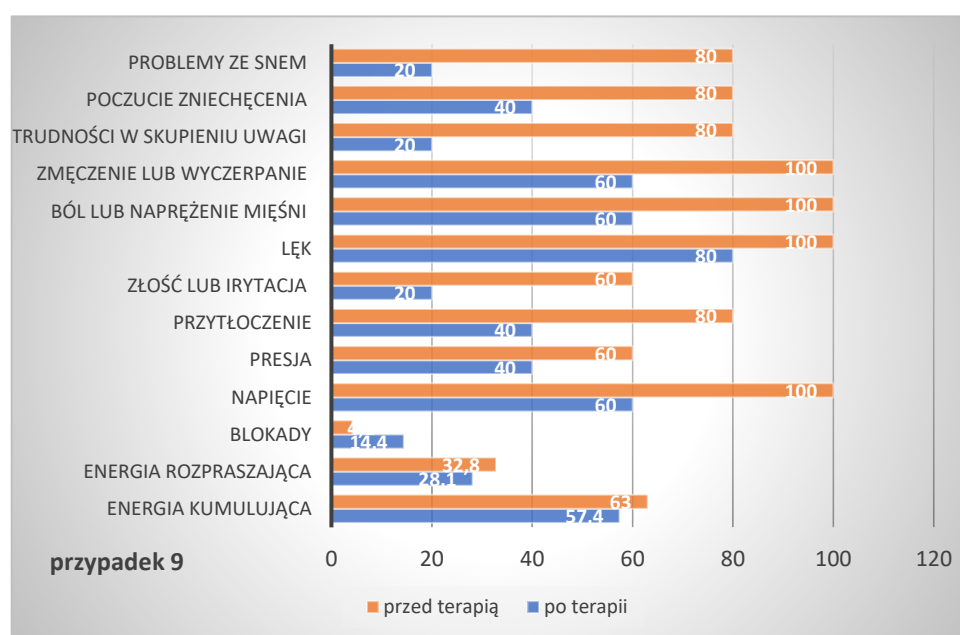
legenda	
<span style="color: blue;">■</span>	energia kumulująca
<span style="color: red;">■</span>	energia rozpraszająca
<span style="color: darkblue;">■</span>	blokady

Tabela 16. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach. (Przypadek nr 9)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała bardzo dużą kumulację energii w organizmie, bo aż na poziomie 63% z jednoczesnym słabym jej wypromieniowaniem, a także blokady na poziomie 4,2%, co może świadczyć o słabej regulacji energetycznej organizmu oraz o przebywaniu w długotrwałym stresie. Tak duże nagromadzenie energii w organizmie może świadczyć o zaburzonych procesach naprawczych i braku homeostazy. Po terapii nastąpił spadek poziomu energii kumulującej, spadła też energia rozpraszająca, wzrosła natomiast ilość blokad do 14,4%. Daje to obraz wyczerpanego organizmu o słabych zdolnościach regulacyjnych i nieprawidłowych reakcjach na bodziec, którym w wypadku badania STRD jest rozebranie się badanej. Powiększenie się ilości blokad może świadczyć o poruszeniu się energii w ciele i ujawnieniu nowych obszarów o sztywności regulacyjnej, na poziomie mentalnym możemy mówić o ujawnieniu się traumatycznych wspomnień dotychczas nie uświadomionych, lub wypartych.

### Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii





Wykres 19. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 9)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

**Tabela 17. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 9)**

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	57,4	63	-8,89%
energia rozpraszająca	28,1	32,8	-14,33%
blokady	14,4	4,2	242,86%
Napięcie	60	100	-40,00%
Presja	40	60	-33,33%
Przytłoczenie	40	80	-50,00%
Złość lub irytacja	20	60	-66,67%
Lęk	80	100	-20,00%
Ból lub napięcie mięśni	60	100	-40,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	60	100	-40,00%
Trudności w skupieniu uwagi	20	80	-75,00%
Poczucie zniechęcenia	40	80	-50,00%
Problemy ze snem	20	80	-75,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu.

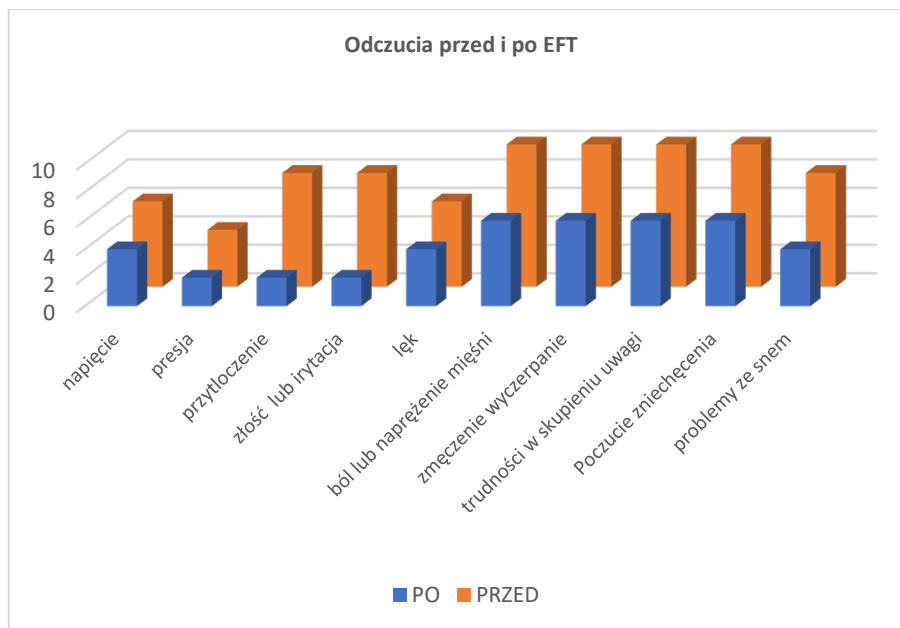
Można zauważyć, że przy spadku energii rozpraszającej o 14,33% i kumulującej o 8,89% na rzecz zwiększenia się blokad, nastąpiła umiarkowana poprawa w częstotliwości subiektywnego odczuwania nieprzyjemnych odczuć. Wiele z odczuć obniżyło częstotliwość występowania o 40% lub 50%. Najwięcej, bo 75%, obniżyła się częstotliwość w trudności skupienia uwagi i problemy ze snem, najmniej, bo o 20% spadło subiektywne odczuwanie lęku. Można zatem wywnioskować, że w przypadku badanej terapia z zastosowaniem trzech 90 minutowych sesji EFT na poziomie subiektywnych odczuć wydaje się obniżać częstotliwość ich występowania, zwiększając tym samym zdolność kobiety do radzenia sobie w stresowych sytuacjach. W wynikach STRD natomiast zauważalne jest duże wyczerpanie organizmu i zaburzona zdolność do samoregulacji. Zalecane jest kontynuowanie terapii z jednoczesnym sprawdzaniem urządzeniem STRD jakości zarządzania energią w ciele przez organizm. Ważne jest także

monitorowanie subiektywnych odczuć badanej celem porównania ich z wynikami badania STRD.

### Przypadek nr 10

Kobieta lat 33 projektantka mody, prowadzi własną działalność. Główny problem to konflikty w relacji z klientem, który nie chce zapłacić za wykonane zlecenie. Kobieta czuje się oszukana i niedoceniana. Niedawno pojawiło się uczucie ciągłego niepokoju i kołatania serca.

### Wyniki badanych odczuć z wykorzystaniem kwestionariusza.



Wykres 20. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT.  
(Przypadek nr 10)

Źródło: Opracowanie własne, na podstawie wypełnionych kwestionariuszy.

Analiza wyników badanej kobiety wskazuje na zmniejszenie się występowania wielu nieprzyjemnych odczuć. W przypadku tej badanej kobiety. Największy spadek częstotliwości odczuwania nastąpił w odczuciu przysłoczenia i złości, bo aż o 75%. Poziom pozostałych parametrów oscylował pomiędzy 33,33% a 50%. Najmniej, bo o 33,33% obniżyło się napięcie oraz subiektywne odczuwanie lęku.

## Ogólny stan energetyczny badanej przed i po terapii

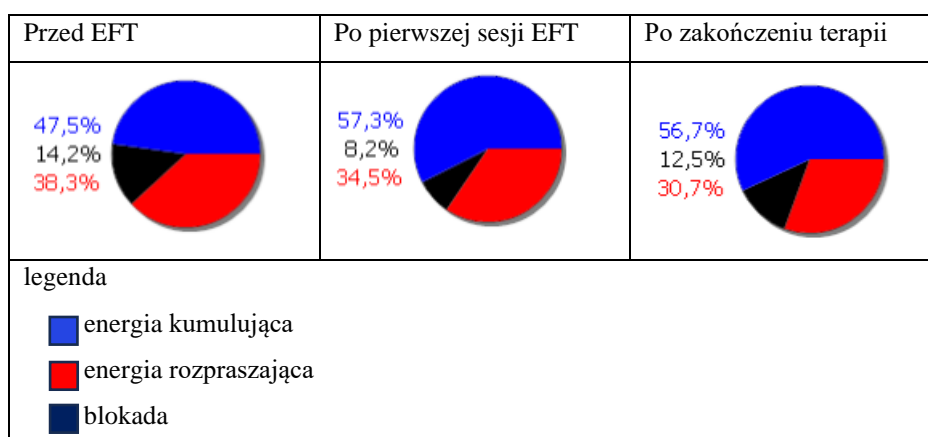
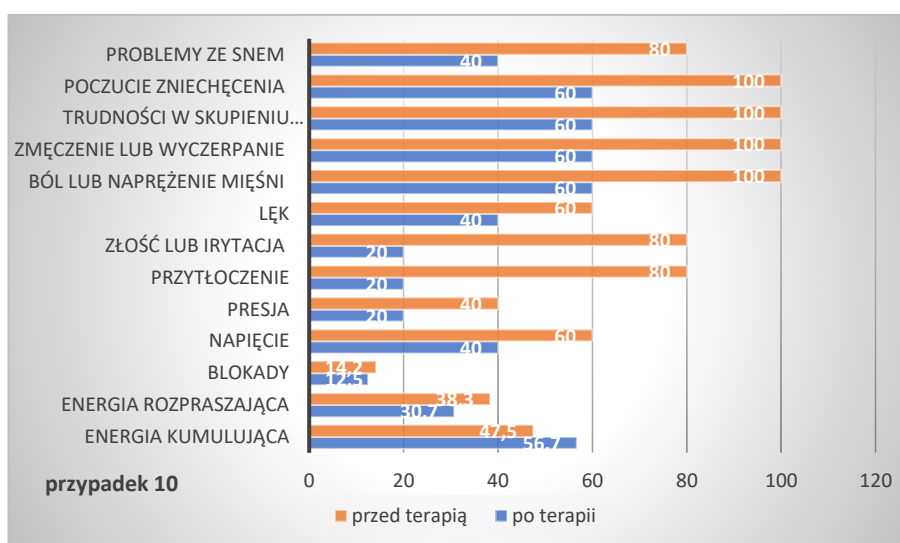


Tabela 18. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach. (Przypadek nr 10)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza wyników STRD przed terapią wykazała nieznaczny nadmiar skumulowanej energii z jednoczesnym słabym jej wypromieniowaniem, a także blokady na poziomie 14,2%, co może świadczyć o słabej regulacji energetycznej organizmu oraz o przebywaniu w długotrwałym stresie. Po terapii nastąpił wzrost poziomu energii kumulującej, spadła energia rozpraszająca, obniżyła się także ilość blokad do 12,5%. Z analizy można wnioskować, że regulacja energii po terapii wpłynęła na likwidację niewielkiej ilości obszarów blokad, co poskutkowało uwolnieniem się energii z tych obszarów i powiększeniem się skumulowanej energii. Zalecane jest kontynuowanie terapii, do momentu, kiedy organizm podejmie próbę wypromieniowywania nadmiaru energii.

## Zestawienie wyników wszystkich badanych parametrów przed i po terapii



Wykres 21. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii. (Przypadek nr 10)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Tabela 19. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów. (Przypadek nr 10)

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	56,7	47,5	19,37%
energia rozpraszająca	30,7	38,3	-19,84%
blokad	12,5	14,2	-11,97%
Napięcie	40	60	-33,33%
Presja	20	40	-50,00%
Przytłoczenie	20	80	-75,00%
Złość lub irytacja	20	80	-75,00%
Lęk	40	60	-33,33%
Ból lub napięcie mięśni	60	100	-40,00%
Zmęczenie lub wyczerpanie	60	100	-40,00%
Trudności w skupieniu uwagi	60	100	-40,00%
Poczucie zniechęcenia	60	100	-40,00%
Problemy ze snem	40	80	-50,00%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Analiza zestawienia wszystkich wyników pozwala na określenie stopnia skuteczności zastosowanej terapii u badanej kobiety w obniżeniu stresu.

Można zauważyć, że przy zmniejszeniu się blokad o 11,97%, zmniejszeniu się energii rozpraszającej o 19,84% i zwiększeniu kumulującej o 19,37%, nastąpiła zmiana

w częstotliwości występowania nieprzyjemnych odczuć. Wiele z odczuć obniżyło częstotliwość występowania o 40% do 50%. Najwięcej, bo o 75% obniżyła się częstotliwość występowania przytłoczenia oraz złości lub irytacji. Najmniej, bo o 33,33% spadła częstotliwość odczuwania napięcia.

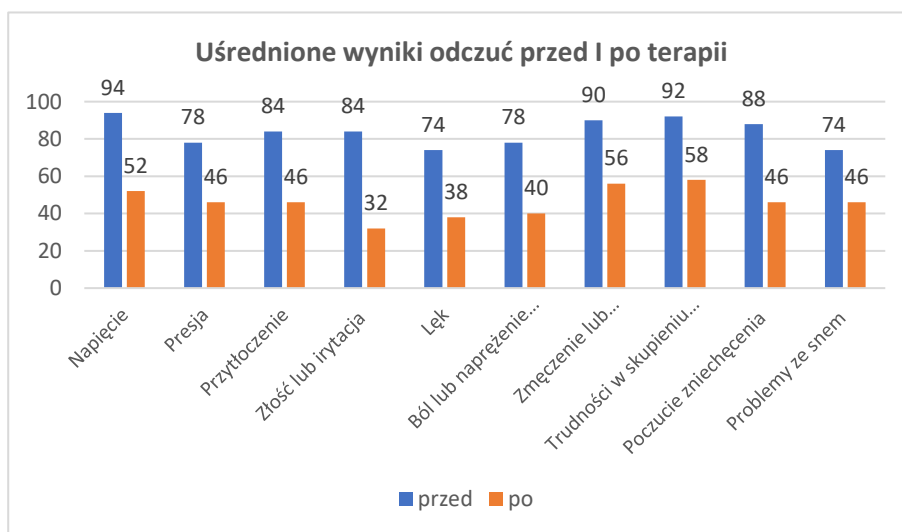
Można zatem wywnioskować, że w przypadku badanej terapia z zastosowaniem trzech 90 minutowych sesji EFT okazała skuteczna w obniżeniu poziomu stresu. Zalecane jest jednak kontynuowanie terapii z jednoczesnym sprawdzaniem urządzeniem STRD jakości zarządzania energią w ciele przez organizm. Ważne jest także monitorowanie subiektywnych odczuć badanej celem porównania ich z wynikami badania STRD.

### 3.5 Wyniki i dyskusja

Poniżej przedstawiono wykresy wykonane na podstawie analizy zebranych danych i uśrednionych wyników. Pokazują one jakie zmiany zaszły w częstotliwości odczuwania poszczególnych nieprzyjemnych odczuć pod wpływem wykonanej terapii EFT. Redukcja częstotliwości występowania negatywnych emocji oraz fizycznych doznań jest tutaj wyznacznikiem efektywności terapii z zastosowaniem techniki EFT.

Na skali wykresów, 100% odpowiada 10 punktom w ankiecie co przypisane jest do odpowiedzi „często”, 80% odpowiada 8 punktom i odpowiedzi „czasami”, 60% odpowiada 6 punktom i odpowiedzi „rzadko”, 40% odpowiada 4 punktom i odpowiedzi „bardzo rzadko”, 20% odpowiada 2 punktom i odpowiedzi „nigdy” 0 punktów

#### Zestawienie wyników odczuć przed i po terapii u badanych kobiet



Wykres 22. Uśrednione wyniki odczuć przed i po terapii wszystkich badanych kobiet

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy wyników kwestionariusza.

Dokonana analiza badanych parametrów wykazuje obniżenie się wielu nieprzyjemnych odczuć po zastosowanej terapii.

Średnia częstotliwość występowania nieprzyjemnych odczuć kształtowała się następująco:

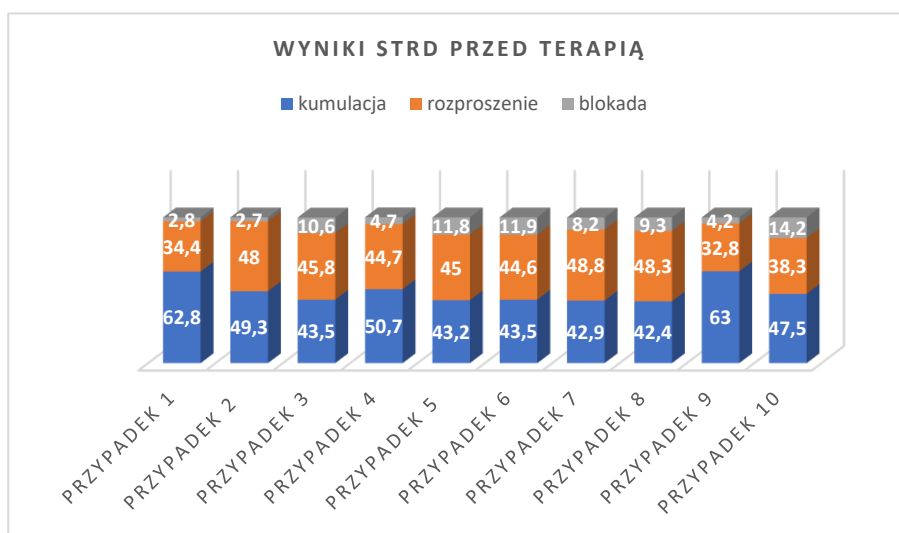
1. Częstotliwość odczucia napięcia przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 94%, po terapii nastąpił spadek do 52%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 44,68%.
2. Częstotliwość odczucia presji przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 78%, po terapii nastąpił spadek do 46%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 41,03%.
3. Częstotliwość odczucia przytłoczenia przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 84%, po terapii nastąpił spadek do 46%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 45,24%.
4. Częstotliwość odczucia złości lub irytacji przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 84%, po terapii nastąpił spadek do 32%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 61,90%.
5. Częstotliwość odczucia lęku przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 74%, po terapii nastąpił spadek do 38%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 48,65%.
6. Częstotliwość występowania bólu lub napięcia przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 78%, po terapii nastąpił spadek do 40%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 48,72%.
7. Częstotliwość odczuwania zmęczenia lub wyczerpania przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 90%, po terapii nastąpił spadek do 56%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 37,78%.
8. Częstotliwość występowania trudności w skupieniu uwagi przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 92%, po terapii nastąpił spadek do 58%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 36,96%.

9. Częstotliwość odczuwania zniechęcenia przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 88%, po terapii nastąpił spadek do 46%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 47,73%.

10. Częstotliwość występowania problemów ze snem przed terapią kształtowała się średnio na poziomie 74%, po terapii nastąpił spadek do 46%. Oznacza to, że częstotliwość występowania spadła o 37,84%.

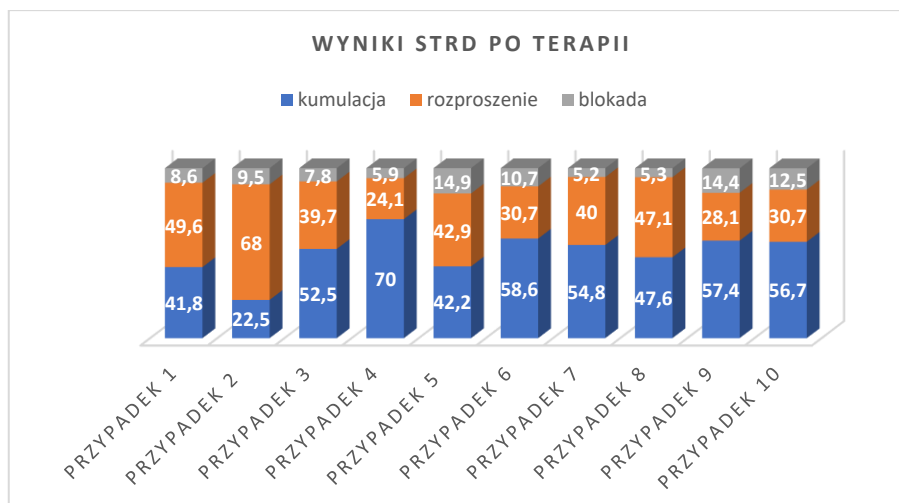
Wyniki badania STRD przed i po terapii dają obraz zmian zachodzących w energetyce ciała, gdzie za poziomy wskazane przyjmuje się, poziom energii rozpraszającej 60% do poziomu energii kumulującej 40%.

### Zestawienie wyników ogólnego stanu energetycznego kobiet przed i po terapii



Wykres 23. Zestawienie wypromieniowywania i kumulacji energii oraz blokad organizmie przed terapią EFT.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badania STRD.



Wykres 24. Zestawienie wypromieniowywania i kumulacji energii oraz blokad w organizmie po terapii EFT.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badania STRD.

Przed terapią wyniki badań wszystkich kobiet kształtowały się następująco:

- poziom energii rozpraszającej oscylował się pomiędzy 32,8% a 48,8%.
- Poziom energii kumulującej oscylował się pomiędzy 42,4%, a 63%.
- Blokady kształtowały się na poziomach od 2,7% do 14,2%.

Daje to następujące uśrednione wyniki:

- Poziom energii rozpraszającej - 43,07%
- Poziom energii kumulującej – 48,88%
- Poziom blokad – 7,98%

Po terapii wyniki badań wszystkich kobiet kształtowały się następująco:

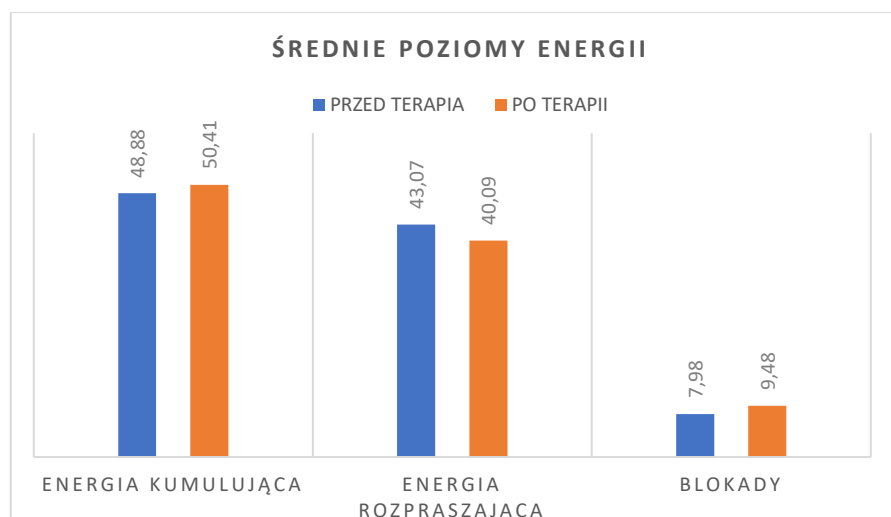
- Poziom energii rozpraszającej oscylował pomiędzy 24,1% a 60%.
- Poziom energii kumulującej oscylował pomiędzy 22,5%, a 70%.
- Blokady kształtowały się na poziomach od 5,2% do 14,9.

Daje to następujące uśrednione wyniki:

- Energia rozpraszająca – 40,09%
- Energia kumulująca – 50,41%
- Poziom blokad – 9,43%



## Zestawienie uśrednionych parametrów STRD u wszystkich badanych



Wykres 25. Uśrednione wyniki energii przed i po terapii.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy wyników STRD.

Analiza uśrednionych wyników badania STRD pokazuje zmiany, które zaszły w rozkładzie stanów energetycznych u badanych kobiet po przeprowadzonej terapii. Zanotowano następujące zmiany:

- poziom energii kumulującej wynosił 48,88% przed terapią. Po terapii wzrósł do 50,41%. Oznacza to, że poziom energii kumulującej u wszystkich badanych wzrósł średnio o 1,73%.
- Poziom energii rozpraszającej kształtował się przed terapią na poziomie 43,07%, po terapii nastąpił spadek do 40,09%. Oznacza to, że nastąpiła redukcja o 6,72% energii rozpraszającej.
- Poziom blokad kształtował się przed terapią na poziomie 7,89%, po terapii zanotowano wzrost do 9,48%. Oznacza to, że średnio blokady wzrosły o 21,64%.

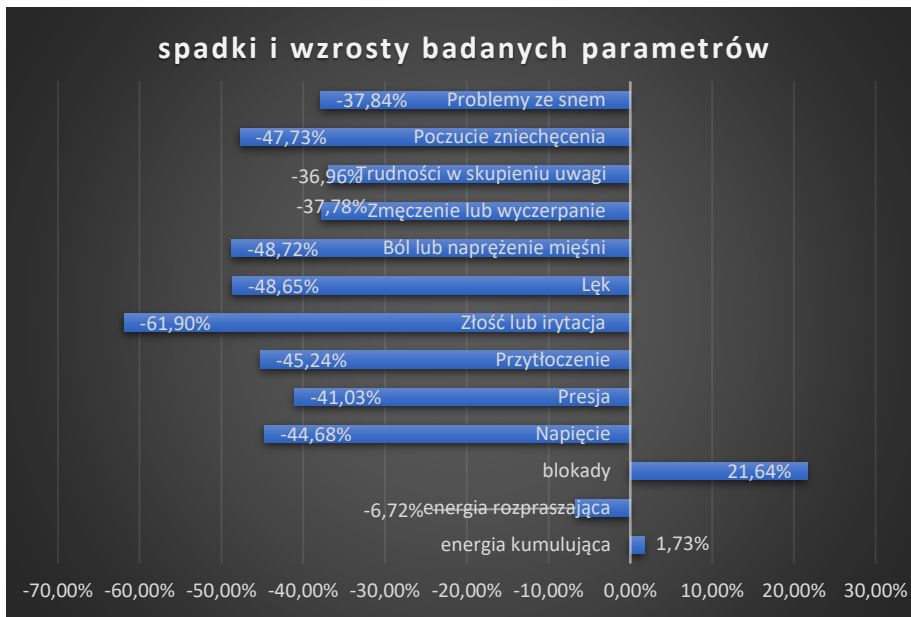
**Tabela 20. Spadki i wzrosty wszystkich uśrednionych wyników parametrów**

BADANE PARAMETRY	PO TERAPII	PRZED TERAPIĄ	SPADEK/WZROST
energia kumulująca	50,41	48,88	1,73%
energia rozpraszająca	40,09	43,07	-6,72%
blokady	9,48	7,98	21,64%
Napięcie	52	94	-44,68%
Presja	46	78	-41,03%
Przytłoczenie	46	84	-45,24%
Złość lub irytacja	32	84	-61,90%
Lęk	38	74	-48,65%
Ból lub napięcie mięśni	40	78	-48,72%
Zmęczenie lub wyczerpanie	56	90	-37,78%
Trudności w skupieniu uwagi	58	92	-36,96%
Poczucie zniechęcenia	46	88	-47,73%
Problemy ze snem	46	74	-37,84%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych skanów urządzeniem STRD.

Dokonując analizy powyższych wyników badanych kobiet zauważalna jest zmiana w kontrolowanych parametrach po przeprowadzonej terapii. Zwiększony poziom blokad o 21,64%, może informować o rozproszeniu się energii w ciele, co uznaje się za jeden z pozytywnych efektów terapeutycznych. Obserwowany wzrost energii kumulującej po terapii o 1,73%, może świadczyć o aktywacji układu współczulnego. Zwiększona aktywacja tego układu może wpływać pozytywnie na stymulację zasobów w organizmie i jest wynikiem świadczącym o zaangażowaniu organizmu w odpowiedź na sytuację stresową (w tym przypadku rozebranie się badanej). Można wnioskować zatem, że organizm wykazuje zdolności regulacyjne pozwalające do przywracania homeostazy w organizmie, a co za tym idzie redukcję stresu.

## Wykres zmian wszystkich uśrednionych parametrów po terapii.



Wykres 26. Spadki i wzrosty wszystkich uśrednionych wyników badanych parametrów.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizy kwestionariusza i wykonanych badań STRD.

Ponieważ poziom stresu mierzony był poziomem odczuć, można zatem stwierdzić, iż po terapii z zastosowaniem techniki EFT nastąpiła redukcja stresu, gdyż u wszystkich badanych kobiet nastąpił spadek większości nieprzyjemnych odczuć, a w tym

- Częstość odczucia napięcia spadła o 44,68%.
- Częstość odczucia presji spadła o 41,03%.
- Częstość odczucia przytłoczenia spadła o 45,24%.
- Częstość odczucia złości lub irytacji spadła o 61,90%.
- Częstość odczucia lęku spadła o 48,65%.
- Częstość występowania bólu lub napięcia spadła o 48,72%.
- Częstość odczuwania zmęczenia lub wyczerpania spadła o 37,78%.
- Częstość występowania trudności w skupieniu uwagi spadła o 36,96%.
- Częstość odczuwania zniechęcenia spadła o 47,73%.
- Częstość występowania problemów ze snem o 37,84%.

Największy spadek, zanotowano w subiektywnym odczuwaniu złości lub irytacji. Najmniejszy spadek zanotowano w trudności skupienia uwagi oraz odczucia zmęczenia lub wyczerpania. Przytoczone wyniki wskazują, że ogólne obniżenie się wszystkich wskaźników stresu nastąpiło o 45% tym samym potwierdzając skuteczność zastosowanej metody.

Zmiany w energetyce ciała wykazały spadek energii rozpraszającej średnio o 6,72% i wzrost energii kumulującej o 1,73%, oraz wzrost blokad średnio o 21,64%. Co pokazuje pobudzenie układu współczulnego i na aktywowanie się zasobów regulacyjnych w organizmie, pozwalających na lepsze zarządzanie sytuacjami stresowymi. Uznaje się, że każda zmiana w poziomach energii uznawana jest za pozytywny efekt. Zwiększony poziom blokad, może informować o przesunięciu i rozproszeniu się energii w ciele, co uznaje się za jeden z pozytywnych efektów terapeutycznych.

## ZAKOŃCZENIE

Niniejsza praca skupia się na aktualnym i istotnym problemie jakim jest stres zawodowy. Zaprezentowana została technika emocjonalnej wolności jako jedna z metod pozwalająca na obniżenie stresu. Coraz więcej badań naukowych potwierdza skuteczność EFT w wielu obszarach, takich jak PTSD, fobie, stany depresyjne, odchudzanie, walka z uzależnieniami, przewlekły ból czy wydajność sportowa<sup>98</sup>.

Celem niniejszej pracy było zbadanie skuteczności techniki emocjonalnej wolności w obniżeniu poziomu stresu zawodowego. Jako wskaźniki obniżającego się stresu przyjęta została częstotliwość występowania nieprzyjemnych emocji oraz odczuć w ciele, która daje obraz tego, jak organizm radzi sobie w stresie. Zmniejszenie się częstotliwości występowania nieprzyjemnych odczuć traktowano jako pozytywny objaw wykazujący skuteczność stosowanej metody.

Pod uwagę wzięto odczucia takie jak:

- napięcie
- presja
- przytłoczenie
- złość lub irytacja
- lęk
- ból lub napięcie mięśni
- zmęczenie lub wyczerpanie
- trudności w skupieniu uwagi
- poczucie zniechęcenia
- problemy ze snem

W części teoretycznej pracy omówiono koncepcję stresu oraz mechanizmy reakcji stresowych w organizmie. Przedstawiono także teorię meridianową i technikę EFT jako narzędzia mające potencjał w redukcji stresu. Natomiast część empiryczna pracy przeprowadzono badania skuteczności EFT w redukcji stresu zawodowego.

Badanie przeprowadzono na grupie 10 kobiet, które zgłaszając się do badania jednomyślnie deklarowały, że doświadczają stresu zawodowego. Spośród uczestniczących w badaniu kobiet część prowadziła własną działalność, podczas gdy inne były zatrudnione na etacie. Mimo, że natura stresujących sytuacji oraz rodzaje

---

<sup>98</sup> [www.eftuniverse.com/research-studies/](http://www.eftuniverse.com/research-studies/), z dnia 4.11.2023

problemów były często zróżnicowane, to jednak doświadczane emocje pozostawały zbliżone i wiązały się z tą samą sferą życia.

Badania zostały przeprowadzone w okresie trzech miesięcy od czerwca do sierpnia 2023 roku.

Każda z kobiet poddała się 3 sesjom EFT w trakcie których skupiono się na pracy z nieprzyjemnymi emocjami i odczuciami doświadczanymi w konkretnych sytuacjach, które wiązały się z wykonywaną przez nich pracą zawodową.

W badaniu wykorzystano następujące metody: przeprowadzono terapię z wykorzystaniem techniki emocjonalnej wolności, sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem anonimowej ankiety oraz opisano studium przypadku. Wskaźnikiem efektywności była redukcja częstotliwości występowania negatywnych emocji oraz fizycznych doznań. Wykorzystano także skaningową termoregulację diagnostykę (STRD). Ważnymi parametrami sporządzonych pomiarów była obserwacja wypromieniowania energetycznego oraz kumulacji energii w ciele, które dają możliwość sprawdzenia plastyczności termoregulacyjnej organizmu. Innym ważnym parametrem była obserwacja zmienności w pojawianiu się blokad, czyli w tak zwanej sztywności regulacyjnej.

Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, że u wszystkich badanych kobiet zanotowano spadek nieprzyjemnych odczuć, przy czym największy spadek, wystąpił w przypadku odczuwania złości lub irytacji. Średni spadek wszystkich wskaźników stresu wyniósł 45% co jest oznaką skuteczności zastosowanej techniki EFT. Ponadto, badania wskazywały na zdolność samoregulacyjną organizmu badanych kobiet, co może sugerować, że EFT pomaga w poprawie ogólnego stanu emocjonalnego i psychicznego tym samym przyczyniając się do obniżenia stresu.

Podsumowanie niniejszej pracy prowadzi do następujących konkluzji:

- Długotrwałe narażenie na stres w miejscu pracy prowadzi do doświadczania wielu negatywnych emocji, takich jak uczucia lęku, strachu i frustracji. To również poważnie wpływa na zdolność skupienia, co negatywnie oddziałuje na efektywność i jakość wykonywanych obowiązków zawodowych. Stres związany z pracą ma także wpływ na całe życie kobiet, przyczyniając się do pogorszenia jakości snu oraz powodując dolegliwości bólowe.
- Terapia EFT wpływa na cały organizm, poprzez modyfikację przepływu energii w meridianach i jest skutecznym sposobem obniżania stresu. Wpłynęła na ogólną

poprawę samopoczucia badanych kobiet, obniżając częstotliwość występowania wielu nieprzyjemnych doznań, takich jak przytłoczenie, złość czy lęk. Pozytywnie wpłynęła na obniżenie napięć w ciele, miała też wpływ na poprawę koncentracji i zwiększyła jakość snu.

- Efekty przeprowadzonej terapii były w większości przypadków korzystne lub satysfakcjonujące, ale różniły się między sobą. To może potwierdzać, że każda jednostka jest inna i reakcje na stres poszczególnych osób różnią się od siebie i mogą zależeć od zasobów danej osoby. Różni się także gotowość do odpuszczenia i wprowadzenia zmian.
- U nielicznych kobiet w pewnych obszarach (trudności ze snem, skupieniem uwagi i odczuciem zniechęcenia) nie odnotowano poprawy. Co może sugerować, że w niektórych przypadkach trzy sesje terapeutyczne mogły być niewystarczające.
- Mimo tego, że już po trzech sesjach EFT u większości badanych kobiet można było zaobserwować pozytywne zmiany, to jednak okazuje się to niewystarczające, aby całkowicie wyeliminować nieprzyjemne odczucia związane ze stresem. Zalecane jest więc zastosowanie przynajmniej dziesięciu sesji EFT, aby znacząco obniżyć lub całkowicie wyeliminować nieprzyjemne odczucia.
- EFT jest prostą w zastosowaniu formą terapii, może być stosowana bez udziału terapeuty (klient sam wykonuje opukiwanie) i stanowić cenne „narzędzie samopomocy” osobom potrzebującym. Dlatego badane kobiety nie tylko otrzymały terapię z zastosowaniem techniki EFT, ale także zostały poinstruowane, jak prawidłowo kontynuować autoterapię w domu.

Niniejsza praca przekazuje wiedzę dotyczącą skuteczności techniki EFT jako narzędzia do redukcji stresu, co stanowi istotny wkład w promocję holistycznych podejść terapeutycznych mających wpływ na zmniejszenie poziomu stresu i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Przeprowadzone badania i analiza skuteczności EFT mogą być cennym źródłem informacji zarówno dla terapeutów, jak i osób zainteresowanych redukcją stresu w kontekście swojej pracy zawodowej.

## BIBLIOGRAFIA

1. Andrade J. Feinstein D, The Neurological Foundations Of Energy Psychology: Brain Scan Changes During 4 Weeks Of Treatment For Generalized Anxiety Disorder,
2. Athias G. Ciało punkt po punkcie Wena Poznań 2012
3. Biggs A., Brough P., Drummond S., Lazarus and Folkman's psychological stress and coping, The handbook to research and practice APA PsycNet,
4. Blecker D. Podręcznik punktów akupunkturowych Vital Białystok
5. Bowles N. Thorsar M. Butler B. Clemons N. Robinson LT. Oradaz O. Herzig M. McHill A. Ryz S. Emensa J. Shea S. The circadian system modulates the cortisol awakening response in humans Frontiers in neuroscience 2022
6. Church D. Pain, Range of Motion, and Psychological Symptoms in a Population With Frozen Shoulder: A Randomized Controlled Dismantling Study of Clinical EFT Archives of Scientific Psychology 2016
7. Church D. The EFT Mini-Manual Dawson Church Energy Psychology Press Fulton C.A. 2012
8. Church D. Stapleton P. Mollon P. Feinstein D. Boath E. Mackay D. Sims R. Guidelines for the Treatment of PTSD Using Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) National Library of Medicine 2018
9. Damasio A., Everitt B.J. Bishop D. The Somatic Marker Hypothesis and the Possible Functions of the Prefrontal Cortex [and Discussion] The Royal Society Publishing 1996
10. Dispenza J. Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał 2021
11. Dispenza J. Jak przeprogramować swój mózg Studio Astropsychologii 2022
12. Dragos D. Tanasescu MD. The effect of stress on the defense systems Journal of Medicine and Life 2010
13. Ekman P, Davidsom R. Natura Emocji Gdyńskie Wydawnictwo Psychologiczne 2002
14. Ekman P. Emocje Ujawnione Sensus
15. Feinstein D. The Energy of Energy Psycholog OBM Integrative and Komplementarnym Medicine LIDSEN publishing 2022
16. Gallo F. Articles-evidencing-the-existence-of-energy-meridians



www.eftuniverse.com

17. Goleman D. Inteligencja Emocjonalna Media Rodzina, Poznań 1997
18. Gottfried S. „Sposób na hormony” Znak Kraków 2020
19. Gołyszyn M. Stare i nowe neuropeptydy jako modulatory czynności osi stresu (podwzgórze–przysadka–nadnercza) www.journals.vivamedica.pl 2018
20. Grzegorzewska M. Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2006
21. Grygorczuk A. Pojęcie stresu w medycynie i psychologii Via Medica 2008
22. Hartmann S. Energy EFT Energize Your Life With EFT Emotional Freedom Techniques Dragon Rising Publishing United Kingdom 2012
23. Henry M. Grath Flusk Thomas K. Ross I. L. Sleep, Cognition and Cortisol in Addison’s Disease: A Mechanistic Relationship Frontiers in Endocrinology 2021
24. Hupbach A. Gomez R. Hardata O. Nadel L. Reconsolidation of episodic memories: A subtle reminder triggers integration of new information Cold Spring Harbor Laboratory Press 2007
25. Jankowska M. Zarządzanie emocjami Ośrodek Rozwoju Edukacji 2020
26. Juszcak A. Grossman A. Postępowanie w chorobie Cushinga- od testu diagnostycznego do leczenia” Endokrynologia Polska 2013
27. Jasubhai S. Efficacy of Emotional Freedom Technique and Cognitive Behavioural Therapy on Stress, Anxiety, Depression, Short-Term Memory, Psychophysiological coherence and Heart Rate in Indian Adults
28. Kastner J. Terapia pożywieniem Galaktyka, Łódź, 2014
29. Keleman S. Anatomia emocjonalna Centrum pracy z ciałem Joanna Olchowik Koszalin 2015
30. Kochanowska M. Biologia stresu www.neuroskoki.pl aktualizowany
31. Krupka K. Ciało i stres wyd. Instytut Energomedica Łódź 2017
32. Lee DY. Kim E. Choi HM. Technical and clinical aspects of cortisol as a biochemical marker of chronical stress Nation 2015 I Library of Medicine
33. Langevin H. Yandow J. Relationship of of acupuncture points and meridians to connective tissue planes The anatomical Record 2002
34. Łosiak W. Natura stresu Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków 2007
35. Łodzińska J., Stres zawodowy narastającym zjawiskiem w miejscu pracy,

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2010

36. Minson Ch. „Thermal provocation to evaluate microvascular” *Physiol J. Pub Med* 2010
37. Nieman L. Biller B. Findling J. Newell-Price J. Savage M., Stewart P. Montori V. «The Diagnosis of Cushing’s Syndrome: An Endocrine Society Clinical Practis Guideline» *JCEM* 2008
38. Nishioka H. Yamada S. «Coushing’s Disease» *National Library of Medicine* 2019
39. O’Connor D. Gartland N. O’Connor R. „Chapt. five- Stress, cortisol and suicide risk” *International Review of Neurobiology*
40. Ohme R. *Emo sapiens Bukowy Las* 2017
41. Pawlikowski M. *Zjawiska elektryczne w kościach jako efekt piezoelektryczności Hydroksyapatytu Portal komunikacji naukowej* 2017
42. Rongjun Y. *Stress potentiates decision biase: A Stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model Elsevier* 2016
43. Roozenaal B. McEwen B. Chattarji S. *Stress, memory and the amygdala Nature Reviews Neuroscience* 2009 10
44. Sapolsky R., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu, Wydawnictwo naukowe PWN Warszawa* 2011
45. Selye H., *Stres okiełznany, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa* 1977
46. Stapleton P. *EFT dla zdrowia Studio Astropsychologii* 2020
47. Sayer J. *The New Biophysic : A Deep Dive into the Quantum Rabbit Hole of Esoteric Physiology,*
48. Skoczek M. Kuberski M. Biskupek-Wanot A. *Stres zawodowy, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Katedra Nauk o Zdrowiu i Fizjoterapii, Częstochowa* 2020
49. Szygula R. *Mikrokrążenie skórne u sportowców w rocznym cyklu treningowym Wydawnictwa AWF Kraków* 2013
50. Tongju Li, Bruce Qing Tang, Wei-Bo Zhang, Minyi Zhao, Qingchuan Hu, Andrew Ahn „In Vivo Visualization of the Pericardium Meridian with Fluorescent Dyes, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Hindawi, vol. 2021, Article ID 5581227,
51. Yaribeygi H. Panahi Y. Sahraei H. Johnston T. Sahebkar A. *The impact of stress on body function: A review Pub Med.*

52. <https://psychologia.edu.pl/slownik/id.ogolny-zespol-adaptacyjny/i.html>
53. <https://drkrupka.pl/2021/12/08/rola-stresu-w-chorobach-nowotworowych/>
54. <https://politykazdrowotna.com/artykul/ponad-polowa-polakow/929790>
55. [https://europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2022-0023\\_PL.html#\\_section1](https://europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2022-0023_PL.html#_section1)
56. <https://pl.adp.com/baza-wiedzy-hr/insights/people-at-work-2022-a-global-workforce-view.aspx>
57. <https://eftuniverse.com/professional-workshops>
58. <http://www.fizjoterapeuty.pl>

# ZAŁĄCZNIKI

## Załącznik 1. Kwestionariusz ankiety zastosowanej przed terapią.

Proszę o wybranie dla każdego z dziesięciu pytań jednej z możliwych odpowiedzi, która odpowiada faktycznemu stanowi, proszę także o zwrócenie uwagi na skalę częstotliwości. Każdej z odpowiedzi została przyporządkowana odpowiednia liczba punktów, gdzie wyższa ilość punktów oznacza zwiększoną częstotliwość występowania wyznaczników stresu.

1. odpowiedzi „bardzo często” przyporządkowano 10 punktów
2. odpowiedzi „często” 8 punktów
3. odpowiedzi „czasami” 6 punktów
4. odpowiedzi „rzadko” 4 punkty
5. odpowiedzi „bardzo rzadko” 2 punkty
6. odpowiedzi „nigdy” 0 punktów

### ANKIETA I

#### PRZED TERAPIĄ EFT ZE SKALĄ CZĘSTOTLIWOŚCI

Imię
Wiek:
Płeć:

Zakreśl odpowiednią rubrykę z prawej strony każdego z poniższych pytań.

	Pytanie	Częstotliwość odczuwania					
		nigdy	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
1	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś napięcie lub niepokój związany z pracą?						
2	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś presję wynikającą z oczekiwań przełożonych lub klientów?						
3	Jak często w ostatnim czasie czułaś się przytłoczona ilością obowiązków lub wymagań w pracy						
4	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś złość lub irytację związaną z twoją pracą zawodową						
5	Jak często w ostatnim czasie czułaś lęk związany z obowiązkami i odpowiedzialnością zawodową						
6	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś napięcie mięśni lub ból w ciele w wyniku stresu						
7	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś zmęczenie lub wyczerpanie						
8	Jak często w ostatnim czasie miałaś trudności w skupieniu uwagi na zadaniach w pracy						
9	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś poczucie zniechęcenia						
10	Jak często w ostatnim czasie miałaś problemy ze snem						

## Załącznik nr 2. Kwestionariusz ankiety zastosowanej po terapii.

Proszę o wybranie dla każdego z dziesięciu pytań jednej z możliwych odpowiedzi, która odpowiada faktycznemu stanowi, proszę także o zwrócenie uwagi na skalę częstotliwości. Każdej z odpowiedzi została przyporządkowana odpowiednia liczba punktów, gdzie wyższa ilość punktów oznacza zwiększoną częstotliwość występowania wyznaczników stresu.

7. odpowiedzi „bardzo często” przyporządkowano 10 punktów
8. odpowiedzi „często” 8 punktów
9. odpowiedzi „czasami” 6 punktów
10. odpowiedzi „rzadko” 4 punkty
11. odpowiedzi „bardzo rzadko” 2 punkty
12. odpowiedzi „nigdy” 0 punktów

### ANKIETA II PO TERAPII EFT ZE SKALĄ CZĘSTOTLIWOŚCI

Imię
Wiek:
Płeć:

Zakreśl odpowiednią rubrykę z prawej strony każdego z poniższych pytań.

	Pytanie	Częstotliwość odczuwania					
		nigdy	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
1	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś napięcie lub niepokój związany z pracą?						
2	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś presję wynikającą z oczekiwań przełożonych lub klientów?						
3	Jak często w ostatnim czasie czułaś się przytłoczona ilością obowiązków lub wymagań w pracy?						
4	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś złość lub irytację związaną z twoją pracą zawodową?						
5	Jak często w ostatnim czasie czułaś lęk związany z obowiązkami i odpowiedzialnością zawodową?						
6	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś napięcie mięśni lub ból w ciele w wyniku stresu?						
7	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś zmęczenie lub wyczerpanie?						
8	Jak często w ostatnim czasie miałaś trudności w skupieniu uwagi na zadaniach w pracy?						
9	Jak często w ostatnim czasie odczuwałaś poczucie zniechęcenia?						
10	Jak często w ostatnim czasie miałaś problemy ze snem?						

## **SPIS RYSUNKÓW**

Rysunek 1. Krzywa dopasowania według Selyego .....	11
Rysunek 2. Nazwa rysunku. Biologiczna odpowiedź organizmu na stres .....	13
Rysunek 3. Przebieg meridianów w górnej partii ciała .....	37
Rysunek 4. Ścieżki migracji preparatu fluorescencyjnego .....	39
Rysunek 5. Skany MRI przed i po zastosowaniu techniki EFT u pacjentów z nadmiernym apetytem.....	41
Rysunek 6. Punkt karate .....	29
Rysunek 7. Punkty opukiwania EFT na twarzy, zakończenia meridianowe .....	29
Rysunek 8. Punkty opukiwania EFT na, zakończeniach meridianowych .....	30
Rysunek 9. Punkty opukiwania EFT na, zakończeniach meridianowych .....	30
Rysunek 10. Dodatkowy punkt GAMA który zapoczątkowuje meridian potrójnego ogrzewacza.....	30
Rysunek 11. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 8).....	69

## **SPIS WYKRESÓW**

Wykres 1. Wykres częstotliwości odczuwania stresu na podstawie badania „Kondycja psychiczna Polaków” .....	17
Wykres 2. Wykres częstotliwości odczuwania stresu w pracy na podstawie raportu ADP Research Institute „People at work 2022 a Global Workforce View” .....	18
Wykres 3. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT (Przypadek nr 1).....	46
Wykres 4 Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 1) .....	48
Wykres 5. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT, (Przypadek nr 2).....	49
Wykres 6. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 2) .....	51
Wykres 7. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT, (Przypadek nr 3).....	52
Wykres 8. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 3) .....	54
Wykres 9. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT, (Przypadek nr 4).....	55
Wykres 10. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 3) .....	57
Wykres 11. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT (Przypadek nr 5).....	58
Wykres 12. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 5) .....	60
Wykres 13. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT, (Przypadek nr 6).....	61
Wykres 14. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 6) .....	63
Wykres 15. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT, (Przypadek nr 7).....	64
Wykres 16. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 7) .....	66
Wykres 17. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT	

(Przypadek nr 8).....	67
Wykres 18. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT (Przypadek nr 9).....	71
Wykres 19. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 9).....	73
Wykres 20. Odczucia związane z przeżywaniem stresu przed i po terapii EFT (Przypadek nr 10).....	74
Wykres 21. Odczucia i stan energetyczny organizmu przed i po terapii, (Przypadek nr 10).....	76
Wykres 22. Uśrednione wyniki odczuć przed i po terapii, (Przypadek nr 10).....	77
Wykres 23. Zestawienie wypromieniowywania i kumulacji energii oraz blokad organizmie przed terapią EFT.....	79
Wykres 24. Zestawienie wypromieniowywania i kumulacji energii oraz blokad organizmie po terapii EFT.....	80
Wykres 25. Uśrednione energii przed i po terapii.....	81
Wykres 26. Spadki i wzrosty wszystkich uśrednionych wyników parametrów.....	83



## **SPIS TABEL**

Tabela 1 Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 1).....	48
Tabela 2. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach EFT, (Przypadek nr 2).....	50
Tabela 3. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 2).....	51
Tabela 4. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach, (Przypadek nr 3) .....	53
Tabela 5. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 3).....	54
Tabela 6. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach, (Przypadek nr 4) .....	56
Tabela 7. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 3).....	57
Tabela 8. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach (Przypadek nr 5) .....	59
Tabela 9 Spadki i wzrosty wszystkich parametrów .....	60
Tabela 10. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach (Przypadek nr 6) .....	62
Tabela 11. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 6).....	63
Tabela 12. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach EFT (Przypadek nr 7 ).....	65
Tabela 13. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 7).....	66
Tabela 14. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach (Przypadek nr 8) .....	68
Tabela 15. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 8).....	69
Tabela 16. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach (Przypadek nr 9) .....	72
Tabela 17. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 9).....	73
Tabela 18. Stan energetyczny organizmu w trzech różnych pomiarach (Przypadek nr 10) .....	75
Tabela 19. Spadki i wzrosty wszystkich parametrów, (Przypadek nr 10).....	76
Tabela 20 Spadki i wzrosty wszystkich uśrednionych wyników parametrów .....	82

**Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości  
im. Karola Goduli w Chorzowie**

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej  
Kierunek: Terapia artystyczna  
Specjalność: Naturoterapia

**Streszczenie pracy dyplomowej**

Tytuł pracy: Technika emocjonalnej wolności w redukcji stresu  
zawodowego u kobiet

Autor: Beata Sławek

Promotor: dr n. med. Krzysztof Krupki, prof. GWSP

Słowa kluczowe: stres zawodowy, emocje, Technika emocjonalnej wolności, terapia, meridiany, skaningowa diagnostyka termoregulacyjna.

*Badanie opisane w niniejszej pracy licencjackiej skupia się na problemie stresu zawodowego i prezentuje metodę jego redukcji. Metoda ta opiera się na teorii meridianowej oraz technice EFT (Technika Wolności Emocjonalnej) i jest metodą popartą badaniami naukowymi. Praca skupia się na teoretycznym ujęciu stresu, mechanizmach jego powstawania oraz na prezentacji techniki EFT jako narzędzia redukującego stres. Empiryczna część pracy polega na analizie skuteczności terapii EFT.*

*Badanie zostało przeprowadzone na grupie 10 kobiet doświadczających stresu zawodowego. Sesje terapeutyczne oparte na technice EFT skupiały się na negatywnych emocjach i odczuciach związanych z pracą*

*Wyniki STRD wykazały reakcję organizmu na terapię EFT, a kwestionariusze subiektywnych odczuć potwierdziły skuteczność terapii na samopoczucie, emocje i odczucia cielesne badanych kobiet co może świadczyć o obniżeniu się stresu. Praca podkreśla, że długotrwały stres zawodowy ma negatywny wpływ na zdrowie i jakość życia pracowników. Terapia EFT okazała się skutecznym narzędziem redukującym stres, jednak dla lepszych rezultatów i trwałego efektu zaleca się większą ilość sesji.*

**The Karol Godula**  
**Upper Silesian Academy of Entrepreneurship in Chorzów**

**Diploma Thesis Abstract**

Title: Emotional Freedom Technique in reducing occupational stress in women.

Author: Beata Sławek

Supervisor: dr n. med. Krzysztofa Krupki, prof. GWSP

Key words: Occupational stress, emotions, Emotional Freedom Technique, therapy, meridians, scanning thermoregulatory diagnostics.

*The study described in this bachelor's thesis focuses on the problem of occupational stress and presents a method for reducing it. The method is based on meridian theory and the EFT technique (Emotional Freedom Technique) and is a method supported by scientific research. The work focuses on the theoretical view of stress, the mechanisms of its formation and the presentation of the EFT technique as a tool for reducing stress. The empirical part of the work consists of an analysis of the effectiveness of EFT therapy.*

*The study was conducted on a group of 10 women experiencing occupational stress. Therapy sessions based on the EFT technique focused on negative emotions and feelings related to work.*

*STRD results showed the body's response to EFT therapy, and questionnaires of subjective feelings confirmed the positive effect of the therapy on the mood, emotions and bodily sensations of the women surveyed, which may indicate a reduction in stress. The work emphasizes that long-term occupational stress has a negative impact on employees' health and quality of life. EFT therapy has proven to be an effective tool for reducing stress, but more sessions are recommended for better results and lasting effect.*

## **INFORMACJA DLA KLIENTA**

W dzisiejszym dynamicznym tempie życia zawodowego stres stał się kluczowym czynnikiem wpływającym na zdrowie fizyczne i psychiczne pracowników, jak również na ogólną jakość ich życia. Analiza dostępnych badań wskazuje na powszechnie występujące przeciążenie stresem w środowisku pracy. To zjawisko może stanowić jedno z źródeł wypalenia zawodowego oraz być potencjalnym czynnikiem sprzyjającym występowaniu chorób autoimmunologicznych. W związku z tym, ciągle poszukiwane są skuteczne metody i techniki redukcji stresu zawodowego, które pomogą jednostkom radzić sobie z coraz większymi wyzwaniami w miejscu pracy.

Jedną z obiecujących technik, która może przyczynić się do efektywnego zmniejszenia stresu zawodowego, jest technika emocjonalnej wolności, znana jako EFT. Technika EFT łączy w sobie elementy psychologii poznawczej i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jak pokazują badania, efekt połączenia procesu poznawczego z elementami akupunktury skutecznie obniża wiele wskaźników stresu takich jak np. negatywne emocje czy nieprzyjemne odczucia w ciele, tym samym wpływając na dobrostan jednostki.

W XXI wieku umiejętne zarządzanie emocjami okazuje się być jedną z ważniejszych kompetencji pracowniczych która wpływa na lepszą komunikację w miejscu pracy i mniejszą konfliktowość między współpracownikami. Przyczynia się także do lepszego poznania swoich potrzeb, a także może wpływać na osiągnięcie sukcesu zawodowego.

Niniejsza praca stanowi podsumowanie przeprowadzonych badań własnych z zastosowaniem techniki EFT u kobiet doświadczających stresu zawodowego.

Celem przeprowadzonych badań była ocena skuteczności techniki emocjonalnej wolności, w kontekście zmniejszania stresu zawodowego u kobiet oraz jej wpływu na psychikę i dobrostan jednostki.

Badania przeprowadzono w okresie trzech miesięcy od czerwca do sierpnia 2023 roku., na grupie dziesięciu kobiet w wieku 33 do 60 lat, które deklarowały przebywanie w długotrwałym stresie zawodowym.

Każda z kobiet poddała się trzem 90 minutowym sesjom EFT w trakcie których

skupiono się na pracy z nieprzyjemnymi emocjami i odczuciami doświadczanymi w konkretnych sytuacjach zawodowych. Mimo iż spośród uczestniczących w badaniu kobiet część prowadziła własną działalność, a inne były zatrudnione na etacie i natura stresujących sytuacji oraz rodzaje problemów były często zróżnicowane, to jednak doświadczane emocje pozostawały zbliżone i wiązały się z tą samą sferą życia.

Oprócz zastosowania EFT jako głównej techniki badawczej studium przypadku co pozwoliło na lepsze zrozumienie badanego problemu. Studium przypadku to metoda badawcza pomagająca uzyskać szczegółowy opis danego problemu lub sytuacji. Dzięki zastosowaniu tej metody badawczej możliwa jest dogłębna analiza i lepsze zrozumienie złożoności danego problemu, kontekstu, konsekwencji jego występowania

Jako kolejne narzędzie badawcze zastosowany został sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem anonimowej ankiety. Ankieta była wypełniana przez uczestniczki badania zarówno przed pierwszą sesją EFT, jak i tydzień po ostatniej sesji terapeutycznej.

Ankieta jest narzędziem często stosowanym w badaniach do mierzenia i porównywania wyników badanych parametrów. Kwestionariusz ankiety został stworzony specjalnie na potrzeby danego badania i miał na celu uzyskanie informacji od badanych kobiet na temat częstotliwości odczuwania poszczególnych wskaźników stresu.

Jako wskaźnik efektywności terapii przyjęto redukcję częstotliwości występowania negatywnych emocji oraz fizycznych doznań. Emocje, odczucia i fizyczne symptomy stanowiły wyznacznik tego jak jednostka radzi sobie z przeżywaniem stresu.

Kwestionariusz ankiety zawierał zestaw dziesięciu pytań, gdzie możliwych do wyboru było 5 odpowiedzi. Każdej z odpowiedzi przyporządkowano określoną liczbę punktów. Odpowiedzi „bardzo często” przyporządkowano 10 punktów, odpowiedzi „często” 8 punktów, odpowiedzi „czasami” 6 punktów, odpowiedzi „rzadko” 4 punkty, odpowiedzi „bardzo rzadko” 2 punkty i odpowiedzi „nigdy” 0 punktów.

W przeprowadzonych badaniach wykorzystano również Skaningową Diagnostykę Termoregulacją (STRD), aby monitorować zmiany energetyczne organizmu przed i po zastosowanej terapii. Skaningowa Diagnostyka Termoregulacyjna (STRD) - jest to technika badawcza pozwalająca na ocenę stanu psychoemocjonalnego jednostki, bazująca na pomiarze promieniowania cieplnego w zakresie bliskiej podczerwieni.

Badane parametry obejmowały między innymi, wypromieniowani energetyczne, kumulację energii w ciele i poziom blokad.

W wyniku przeprowadzonych badań uzyskano wyniki, na podstawie których można stwierdzić, że u wszystkich kobiet nastąpił spadek większości nieprzyjemnych

odczuć, a w tym

- Częstość odczucia napięcia spadła o 44,68%.
- Częstość odczucia presji spadła o 41,03%.
- Częstość odczucia przytłoczenia spadła o 45,24%.
- Częstość odczucia złości lub irytacji spadła o 61,90%.
- Częstość odczucia lęku spadła o 48,65%.
- Częstość występowania bólu lub naprężenia spadła o 48,72%.
- Częstość odczuwania zmęczenia lub wyczerpania spadła o 37,78%.
- Częstość występowania trudności w skupieniu uwagi spadła o 36,96%.
- Częstość odczuwania zniechęcenia spadła o 47,73%.
- Częstość występowania problemów ze snem o 37,84%.

Największy spadek, zanotowano w subiektywnym odczuwaniu złości lub irytacji. Najmniejszy spadek zanotowano w trudności skupienia uwagi oraz odczucia zmęczenia lub wyczerpania. Średni spadek wszystkich wskaźników stresu wyniósł 45% co jest oznaką skuteczności zastosowanej techniki EFT.

Poziom energii rozpraszającej w ciele zmalał średnio o 6,72%, a energii kumulującej wzrósł o 1,73%. Blokady wzrosły średnio o 21,64%. To pokazuje, że zastosowana terapia aktywowała zasoby regulacyjne w organizmie. O czym świadczy zmiana parametrów energii rozpraszającej i kumulującej. Uznaje się, że każda zmiana w poziomach energii uznawana jest za pozytywny efekt. Zwiększony poziom blokad, może informować o rozproszeniu się energii w ciele, co uznaje się za jeden z pozytywnych efektów terapeutycznych. Na poziomie mentalnym, może świadczyć o „wypłynięciu z podświadomości” wypartych traumatycznych wspomnień, dzieje się tak często, kiedy osoba poddawana terapii „przepracowała” już najbardziej aktywujące ją problemy.

Wyniki sugerują, że technika EFT poprzez zmniejszenie poziomu stresu, przyczyniła się także do znaczącej poprawy jakości życia zawodowego oraz ogólnego dobrostanu badanych kobiet i może być skutecznym narzędziem terapeutycznym w radzeniu sobie z wyzwaniami związanymi ze stresem zawodowym u kobiet.

Podsumowanie niniejszej pracy prowadzi do następujących konkluzji:

- Długotrwałe narażenie na stres w miejscu pracy prowadzi do doświadczania wielu

negatywnych emocji, takich jak uczucia lęku, strachu i frustracji. To również poważnie wpływa na zdolność skupienia, co negatywnie oddziałuje na efektywność i jakość wykonywanych obowiązków zawodowych. Stres związany z pracą ma także wpływ na całe życie kobiet, przyczyniając się do pogorszenia jakości snu oraz powodując dolegliwości bólowe.

- Terapia EFT wpływa na cały organizm, poprzez modyfikację przepływu energii w meridianach i jest skutecznym sposobem obniżania stresu. Wpłynęła na ogólną poprawę samopoczucia badanych kobiet, obniżając częstotliwość występowania wielu nieprzyjemnych doznań, takich jak przytłoczenie, złość czy lęk. Pozytywnie wpłynęła na obniżenie napięć w ciele, miała też wpływ na poprawę koncentracji i zwiększyła jakość snu.
- Efekty przeprowadzonej terapii były w większości przypadków korzystne lub satysfakcjonujące, ale różniły się między sobą. To może potwierdzać, że każda jednostka jest inna i reakcje na stres poszczególnych osób różnią się od siebie i mogą zależeć od zasobów danej osoby. Różni się także gotowość do odpuszczenia i wprowadzenia zmian.
- U nielicznych kobiet w pewnych obszarach (trudności ze snem, skupieniem uwagi i odczuciem zniechęcenia) nie odnotowano poprawy. Co może sugerować, że w niektórych przypadkach trzy sesje terapeutyczne mogły być niewystarczające.
- Mimo tego, że już po trzech sesjach EFT u większości badanych kobiet można było zaobserwować pozytywne zmiany, to jednak okazuje się to niewystarczające, aby całkowicie wyeliminować nieprzyjemne odczucia związane ze stresem. Zalecane jest więc zastosowanie przynajmniej dziesięciu sesji EFT, aby znacząco obniżyć lub całkowicie wyeliminować nieprzyjemne odczucia.
- EFT jest prostą w zastosowaniu formą terapii, może być stosowana bez udziału terapeuty (klient sam wykonuje opukiwanie) i stanowić cenne „narzędzie samopomocy” osobom potrzebującym. Dlatego badane kobiety nie tylko otrzymały terapię z zastosowaniem techniki EFT, ale także zostały poinstruowane, jak prawidłowo kontynuować autoterapię w domu.

Niniejsza praca przekazuje wiedzę dotyczącą skuteczności techniki EFT jako narzędzia do redukcji stresu, co stanowi istotny wkład w promocję holistycznych podejść

terapeutycznych mających wpływ na zmniejszenie poziomu stresu i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Przeprowadzone badania i analiza skuteczności EFT mogą być cennym źródłem informacji zarówno dla terapeutów, jak i osób zainteresowanych redukcją stresu w kontekście swojej pracy zawodowej.