



Plan
Strategiczny dla
Wspólnej
Polityki
Rolnej
na lata 2023-2027

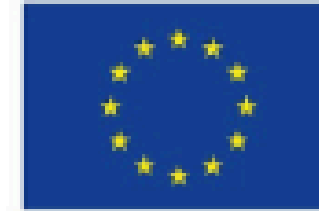


Województwo
Kujawsko-Pomorskie



Krajowa
Sieć
Obszarów
Wiejskich

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SZKOLENIE
pn. „LIDER BEZPIECZEŃSTWA”
organizowane w ramach operacji
„Wzmocnienie kapitału społecznego na obszarach
wiejskich”

Chełmno, 27 kwietnia 2026r.

Operacja dofinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

Materiał opracowany przez FUNDACJĘ BEZPIECZNI EU, na zlecenie Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Instytucja Zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



Województwo
Kujawsko-Pomorskie



Dofinansowane przez
Unię Europejską




LIDER BEZPIECZEŃSTWA

Psychologiczne podstawy działania w kryzysie



AG arturgrendzicki.pl



Jaskiniowiec siedzi przy ognisku, nagle wpada drugi i krzyczy:

– Uciekaj! Tygrys szablozębny!

Na co pierwszy spokojnie:

– Spokojnie, zaraz sprawdzę...

Wyciąga telefon, patrzy i mówi:

– Na grupie „Jaskinia – ważne info” piszą, że to nie tygrys, tylko fake news.

W tym momencie zza krzaków wyskakuje tygrys.

Drugi jaskiniowiec ucieka i krzyczy:

– I co teraz?!

A pierwszy:

– Poczekaj, ktoś właśnie pisze, że to tylko „lokalna sytuacja, bez powodów do paniki”

NEUROFIZJOLOGIA REAKCJI STRESOWEJ



UKŁAD WSPÓŁCZULNY

TRYB „WALCZ LUB UCIEKAJ”

Odpowiada za mobilizację organizmu w sytuacji zagrożenia, stresu, presji czasu.

Przygotowuje ciało do natychmiastowego działania.

JAK DZIAŁA?

Układ współczulny uaktywnia się w sytuacji zagrożenia lub stresu.

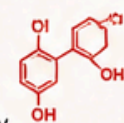
Przekazuje sygnał alarmowy – mobilizuje organizm, zwiększa czujność, siłę, szybkość i gotowość do działania.

**OŚRODKI
W MÓZGU**
podwzgórze

**POCHODZENIE
WŁÓKIEN**
z odcinka piersiowego
i lędźwiowego
rdzenia kręgowego
(Th1–L2)

NEUROPRZEKAŹNIK

Noradrenalina (NA)
jako główny neuroprzekaźnik
(adrenalina z rdzenia nadnerczy
dodatkowo wzmacnia reakcję)



PIEŃ WSPÓŁCZULNY
(łańcuch zwojów)
po obu stronach
kręgosłupa

CO ROBI UKŁAD WSPÓŁCZULNY?

| | | |
|--|--|---|
| | OCZY rozszerza źrenice | ↑ |
| | ŚLINIANKI zmniejsza wydzielanie śliny (suchość w ustach) | ↓ |
| | SERCE przyspiesza akcję serca, zwiększa siłę skurczu, podnosi ciśnienie krwi | ↑ |
| | PŁUCA rozszerza oskrzela, zwiększa częstość oddechów | ↑ |
| | PRZEWÓD POKARMOWY hamuje perystaltykę i wydzielanie soków trawiennych | ↓ |
| | WĄTROBA I PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY zwiększa uwalnianie glukozy do krwi (szybka energia) | ↑ |
| | TRZUSTKA zmniejsza wydzielanie enzymów i insuliny | ↓ |
| | PĘCHERZ MOCZOWY rozluźnia ścianę pęcherza, zaciska zwieracz (zatrzymanie moczu) | ↓ |
| | RDZEŃ NADNERCZY uwalnia adrenalinę i noradrenalinę do krwiobiegu | ↑ |
| | NACZYNNIA KRWIONOŚNE zwęża naczynia w skórze i narządach wewnętrznych, kieruje krew do mięśni | ↑ |
| | MIĘŚNIE zwiększa napięcie i siłę mięśni | ↑ |
| | GRUCZOŁY POTOWE zwiększa wydzielanie potu | ↑ |

KIEDY SIĘ UAKTYWNIĄ?



ZAGROŻENIE



PRESJA
CZASU



NIEBEZPIECZEŃSTWO



STRES,
NAPIĘCIE



BÓL, SZOK



EFEKT KOŃCOWY

Organizm jest gotowy do natychmiastowego działania.

Energia ↑ Czujność ↑ Reakcja ↑

Długotrwała aktywacja prowadzi do wyczerpania i problemów zdrowotnych.

NEUROFIZJOLOGIA REAKCJI STRESOWEJ



1. STAN BEZPIECZEŃSTWA (WENTRALNA CZĘŚĆ NERWU BŁĘDNEGO)

- spokój i poczucie bezpieczeństwa
- zaangażowanie społeczne
- ciekawość, otwartość
- zdolność do uczenia się
- regulacja emocji
- poczucie sprawczości



JESTEM BEZPIECZNY

Mogę się łączyć,
komunikować
i współpracować.

AKTYWACJA SPOŁECZNA UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY (WENTRALNY NERW BŁĘDNY)

Wspiera relacje, komunikację,
regulację emocji i poczucie
bezpieczeństwa.

Ciało jest zrelaksowane,
oddech spokojny, serce
bije w rytmie równowagi.

Więcej zasobów
Więcej energii
Większa
regulacja

2. STAN MOBILIZACJI (UKŁAD WSPÓŁCZULNY)

- czujność, gotowość do działania
- napięcie, stres
- koncentracja na zagrożeniu
- reakcja „walcz lub uciekaj”
- przeciążenie, niepokój
- trudność w relacjach



JESTEM W GOTOWOŚCI

Coś może być
zagrożeniem.
Muszę działać.

AKTYWACJA SYMPATYCZNA UKŁAD WSPÓŁCZULNY

Mobilizuje ciało do działania
w odpowiedzi na wyzwanie
lub zagrożenie.

Oddech przyspiesza, serce
bije szybciej, mięśnie
są napięte.

3. STAN ZAMROŻENIA (DORSALNA CZĘŚĆ NERWU BŁĘDNEGO)

- przytłoczenie, bezradność
- odcięcie, wycofanie
- brak energii, spowolnienie
- depresyjność, zubożenie
- reakcja „zamroź się”
- poczucie odrętwienia



NIE JESTEM BEZPIECZNY

Jestem przytłoczony.
Nie mogę nic zrobić.

AKTYWACJA DORSALNA UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY (DORSALNY NERW BŁĘDNY)

Uruchamia się przy
przeciążeniu i braku szansy
na działanie.

Ciało spowalnia, energia
spada, możliwe odcięcie
od emocji i ciała.

Mniej zasobów
Mniej energii
Mniejsza
regulacja

JAK POWSTAJE PANIKA?

OD NIEPEWNOŚCI DO UTRATY KONTROLI

Panika nie pojawia się znikąd. To wynik narastających emocji, błędnych interpretacji i społecznych mechanizmów.



6 ETAPÓW POWSTAWANIA PANIKI

1 NIEPEWNOŚĆ



Pojawia się niejasna sytuacja lub informacja o możliwym zagrożeniu.

2 INTERPRETACJA ZAGROŻENIA



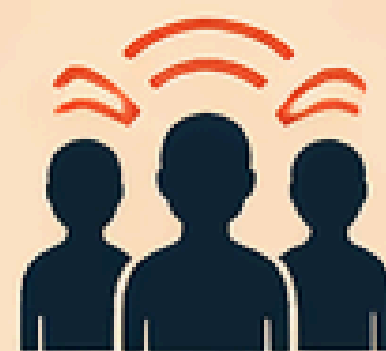
Mózg szuka wyjaśnienia. Często wybiera najgorszy możliwy scenariusz.

3 WZROST EMOCJI



Rośnie lęk i napięcie w organizmie. Myślenie staje się szybsze i mniej racjonalne.

4 SPOŁECZNE ZARAŻANIE SIĘ EMOCJAMI



Widząc reakcje innych, przejmujemy ich emocje i zachowania. Niepokój się rozprzestrzenia.

5 UTRATA KONTROLI



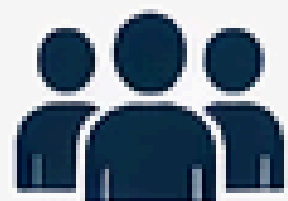
Podejmujemy szybkie, impulsywne decyzje. Racjonalne myślenie zostaje zablokowane.

6 PANIKA



Masowe, chaotyczne reakcje prowadzą do zagrożenia dla ludzi i sytuacji.

CO ZWIĘKSZA RYZYKO PANIKI?



Duże skupiska ludzi



Brak komunikatów
lub opóźnienia
w komunikacji



Niejasne procedury
i brak przywództwa



Presja czasu
i poczucie pilności



Nieznane lub nowe
zagrożenie



Plotki i dezinformacja
(szczególnie w mediach
społecznościowych)



Wysoki poziom stresu,
zmęczenie, emocje



Trudne warunki
środowiskowe
(hałas, ciemność,
ograniczona przestrzeń)

JAK ZAPOBIEGAĆ PANICE? – ROLA LIDERA I ORGANIZATORA



KOMUNIKUJ WCZEŚNIE I JASNO

Preekazuj sprawdzone informacje.
Nie zostawiaj ludzi w niepewności.



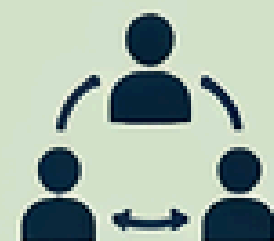
ZACHOWAJ SPOKÓJ

Spokojny głos i pewne zachowanie lidera obniżają napięcie w grupie.



DAWAJ KONKRETNE INSTRUKCJE

Powiedz ludziom co mają robić, krok po kroku.
Nie zostawiaj miejsca na domysły.



ORGANIZUJ I KIERUJ RUCHEM LUDZI

Wyznacz kierunki ruchu, punkty zbiórki, osoby odpowiedzialne.



BUDUJ ZAUFANIE I PRZYGOTOWANIE

Szkolenia, ćwiczenia i dobre relacje z lokalną społecznością zwiększają odporność na kryzys.



SŁUCHAJ LUDZI

Odpowiadaj na pytania, zbieraj informacje z terenu, koryguj nieprawdziwe treści.

PAMIĘTAJ!



- ✓ Panika to reakcja na percepcję zagrożenia, nie zawsze na jego realny poziom.
- ✓ Twoje zachowanie wpływa na emocje innych.
- ✓ Jasna komunikacja, spokój i organizacja to najlepsze narzędzia przeciwdziałania panice.
- ✓ Dobrze przygotowana społeczność reaguje spokojniej i skuteczniej.

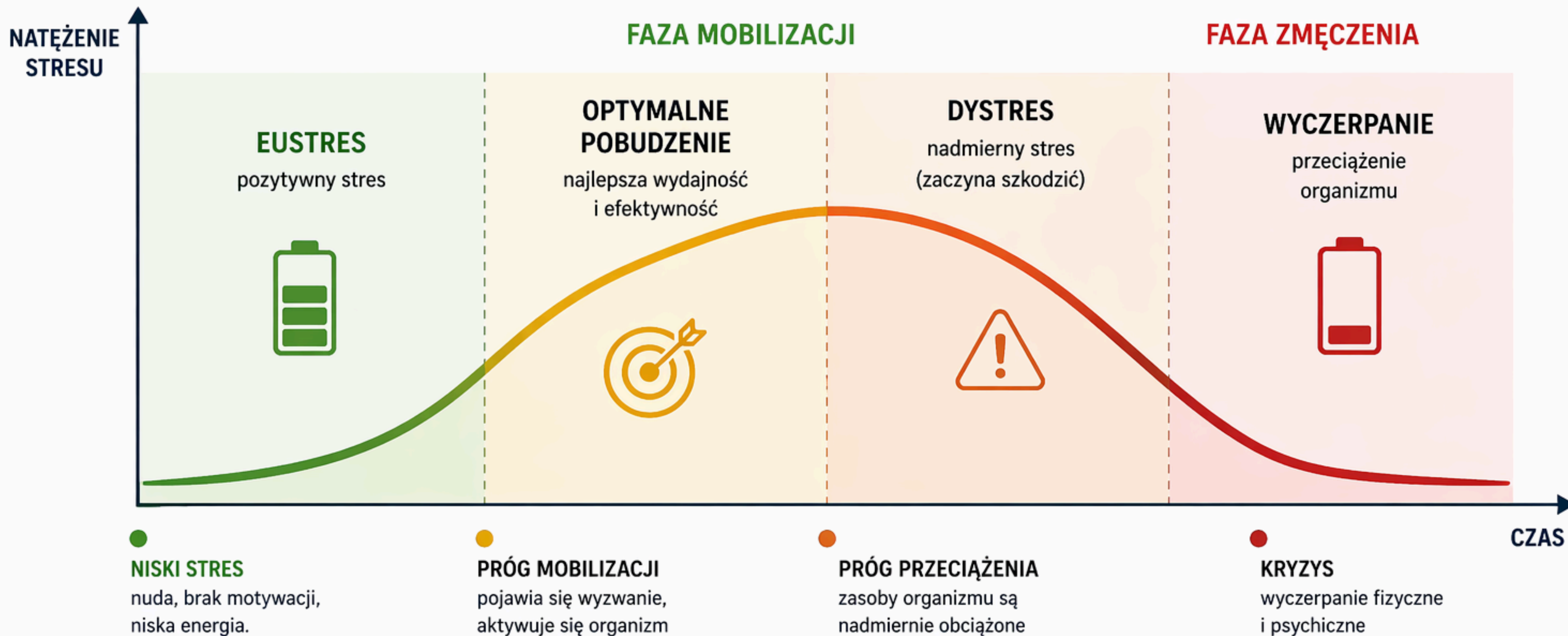
KLUCZOWA ZASADA



**LUDZIE NIE PANIKUJĄ,
GDY ROZUMIEJĄ SYTUACJĘ,
W KTÓREJ SIĘ ZNAJDUJĄ,
I WIEDZĄ, CO MAJĄ ROBIĆ.**

NATĘŻENIE STRESU: OD EUSTRESU DO DYSTRESU

Stres sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły. To jego poziom i czas trwania decydują o wpływie na nasze zdrowie i efektywność.

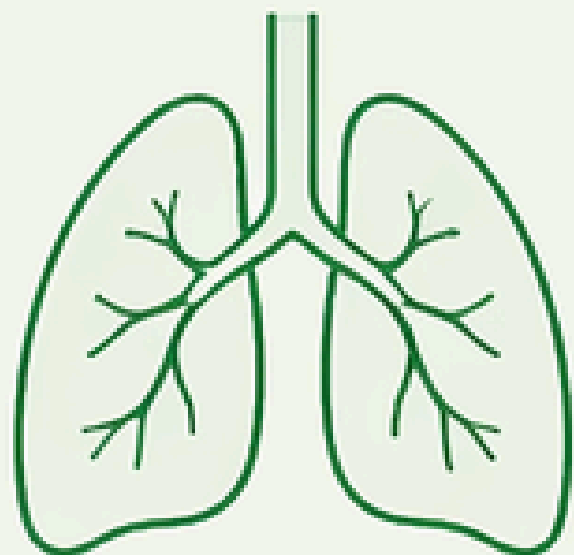


REGULACJA LIDERA

1

ODDECH

Najprostsze narzędzie regulacji.



- Wolny, głęboki oddech aktywizuje układ przywspółczulny (odpowiedzialny za spokój).
- Szybki, płytki oddech nasila napięcie i stres.
- Świadomy oddech pomaga wrócić do równowagi tu i teraz.

2

SEN I REGENERACJA

Podstawa równowagi układu nerwowego.



- Sen porządkuje emocje i wspiera regenerację mózgu.
- Niedobór snu zwiększa pobudzenie, drażliwość i obniża odporność na stres.
- Regularność snu jest ważniejsza niż jego długość.

3

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch rozładowuje napięcie i wspiera równowagę.



- Ruch uwalnia napięcie i stres.
- Wspiera produkcję neuroprzekaźników (m.in. serotoniny, dopaminy).
- Nawet 20–30 minut dziennie robi różnicę.



4

RELACJE I WSPARCIE

Bezpieczne relacje uspokajają układ nerwowy.



- Kontakt z życzliwymi ludźmi daje poczucie bezpieczeństwa.
- Wsparcie społeczne obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu).
- Rozmowa, bliskość, zrozumienie – regulują emocje.

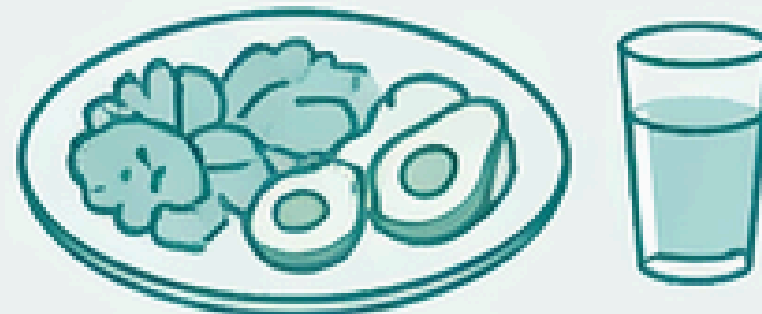
RÓWNOWAGA UKŁADU NERWOWEGO

spokój • jasność • energia
• odporność na stres

5

ODŻYWIANIE I NAWODNIENIE

Mózg i układ nerwowy potrzebują odpowiedniego paliwa.



- Stabilny poziom cukru we krwi wpływa na nastrój i koncentrację.
- Składniki odżywcze (magnez, omega-3, witaminy z grupy B) wspierają układ nerwowy.
- Nawodnienie wpływa na energię, uwagę i odporność na stres.

6

ŚRODOWISKO I STYMULACJA

Otoczenie może wspierać albo przeciążać.



- Zbyt dużo bodźców (hałas, informacje, pośpiech) przeciąża układ nerwowy.
- Kontakt z naturą, cisza i porządek wspierają wyciszenie.
- Twórz przestrzeń, która daje poczucie bezpieczeństwa i wpływu.



REGUŁY WPŁYWU SPOŁECZNEGO

Reguła wzajemności

„Ktoś coś dla mnie zrobił → powinienem/ powinnam się odwdzińczyć”



1

Reguła zaangażowania i konsekwencji

„Powiedziałam/ powiedziałem, że pomogę → powinnam/ powinienem to zrobić”

2



Spółeczny dowód słuszności

„Skoro inni tak robią → to jest właściwe”



3

Reguła autorytetu

„On/ ona się zna → warto go/ ją posłuchać”

4



Reguła lubienia i sympatii

„Lubię ją/go → ufam jej/mu”

5



Reguła niedostępności

„Może zabraknąć → trzeba działać teraz”

6



REGUŁY WPŁYWU SPOŁECZNEGO



1 SPOŁECZNY
DOWÓD SŁUSZNOŚCI



2 WZAJEMNOŚĆ



3 ZAANGAŻOWANIE
I KONSEKWENCJA



4 AUTORYTET



5 SYMPATIA



6 NIEDOSTĘPNOŚĆ

EKSPERYMENT I

Rzucamy kością 6 razy i spisujemy, ile wypadło oczek.

Wskaż, która sekwencja jest **najbardziej** prawdopodobna, a która **najmniej** prawdopodobna:



[A] 4 2 5 3 2 1

[B] 1 2 3 4 5 6

[C] 1 1 1 1 1 1

EKSPERYMENT II

Których wyrazów w języku polskim jest więcej?

[A] Rozpoczynających się na "k"
k.....

[B] Gdzie "k" jest 3. literą
_ _ k

EKSPERYMENT III

W województwie wielkopolskim
zbadano średni poziom poczucia
zagrożenia wśród mieszkańców
(na skali 0 - 100) wyniósł on **84**

W województwie małopolskim
zbadano średni poziom poczucia
zagrożenia wśród mieszkańców
(na skali 0 - 100) wyniósł on **17**

W województwie opolskim zbadano
średni poziom poczucia zagrożenia
wśród mieszkańców
(na skali 0 – 100)

Jak sądzisz, jaki uzyskano wynik?

PUŁAPKI POZNAWCZE

Rzucamy kością 6 razy i spisujemy, ile wypadło oczek.

Wskaż, która sekwencja jest **najbardziej** prawdopodobna, a która **najmniej** prawdopodobna:



[A] 4 2 5 3 2 1

[B] 1 2 3 4 5 6

[C] 1 1 1 1 1 1

HEURYSTYKA REPREZENTATYWNOŚCI

Oceniamy sytuację na podstawie tego, czy „pasuje do wzorca”, zamiast na podstawie danych.

Których wyrazów w języku polskim jest więcej?

[A] Rozpoczynających się na "k"
k.....

[B] Gdzie "k" jest 3. literą
_ _ k

HEURYSTYKA DOSTĘPNOŚCI

Oceniamy prawdopodobieństwo zdarzeń na podstawie tego, jak łatwo przychodzą nam do głowy przykłady.

W województwie opolskim zbadano
średni poziom poczucia zagrożenia
wśród mieszkańców
(na skali 0 – 100)

Jak sądzisz, jaki uzyskano wynik?

HEURYSTYKA ZAKOTWICZENIA

Pierwsza informacja staje się „kotwicą”, która wpływa na dalsze oceny.

EFEKT POTWIERDZANIA

Szukamy informacji, które potwierdzają nasze przekonania, ignorując inne.

EFEKT “OWCZEGO PĘDU”

Bezrefleksyjne podążanie za zachowaniami innych



ILUZJA KONTROLI VS KATASTROFIZACJA

Od bagatelizowania ryzyka do przewidywania najgorszego możliwego scenariusza.

PUŁAPKI GRUPOWE



1

Myślenie grupowe

2

Polaryzacja grupowa

3

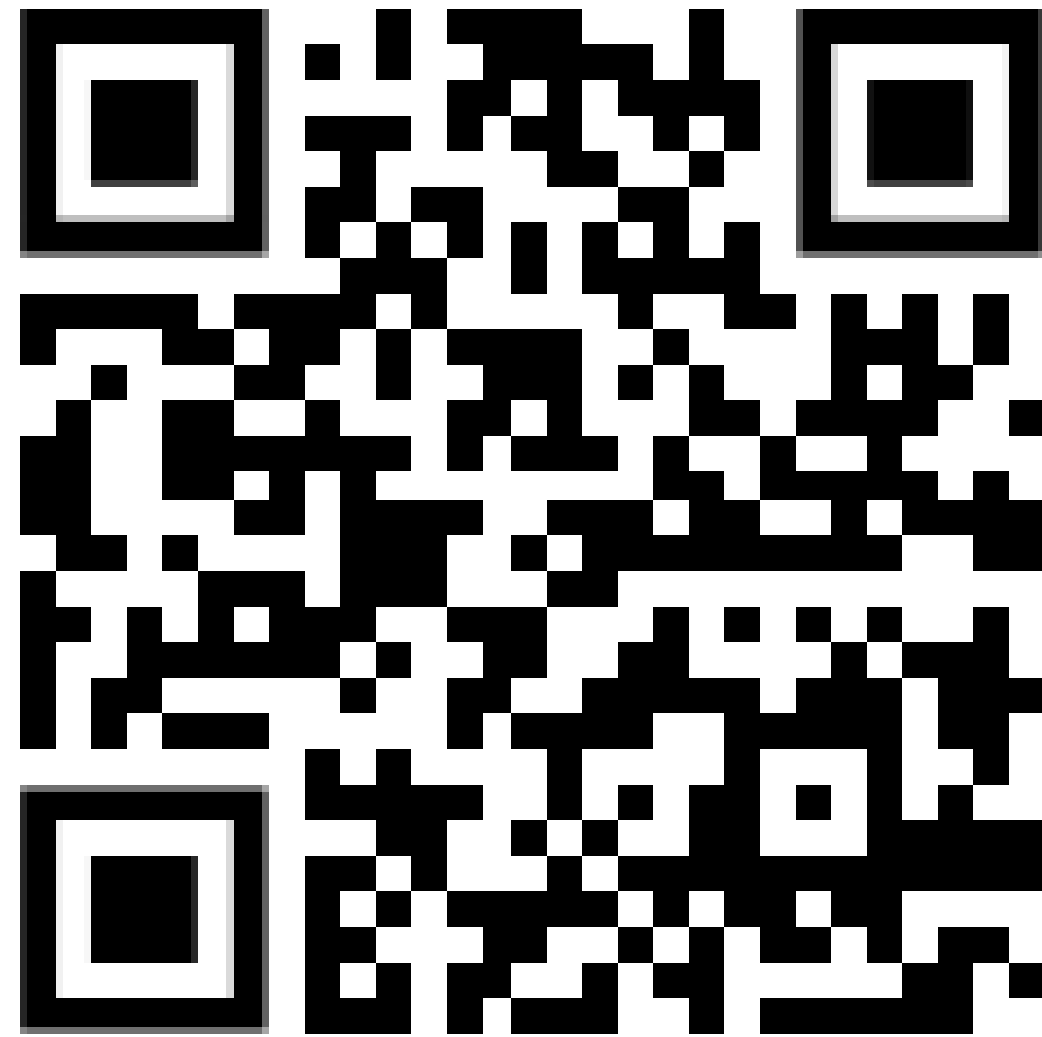
Rozproszenie
odpowiedzialności

KOMPETENCJE LIDERA

podsumowanie



POWRÓT DO ZMYSŁÓW



arturgrendzicki.pl/relaks