

● ● ● gdański
— — — kod
● ● ● rodzicielski



Port balans

... — — — ...

Krótki poradnik o zdrowiu
psychicznym dla dorosłych



Karolina Wysokińska





Sfinansowano ze środków Miasta Gdańska w ramach projektu pt.
„ZDROWIE W GŁOWIE - przygotowanie i upowszechnienie materiałów
edukacyjno-informacyjnych dotyczących ochrony zdrowia psychicznego
dla dorosłych mieszkańców Gdańska”



FUNDACJA DBAM O MÓJ ZASIĘG

KRS 0000591833 REGON: 363242207 NIP: 957 108 25 04
tel: 512 474 482 fundacja@dbamomozasieg.com
www.dbamomozasieg.com

Zobacz nasze wszystkie materiały edukacyjne i podziel się nimi z Twoimi znajomymi

Projekt graficzny i ilustracje: Joanna Kurowska



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa -
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
(link do licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>)

Zasady cytowania: Wysokińska K. (2024), *Port balans. Krótki poradnik
o zdrowiu psychicznym dla dorosłych*, Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg



Spis treści

Wstęp	4
Balans a zdrowie	5
① Zdrowie i jego wymiary	6
② Balans – co to takiego?	9
③ Skutki braku balansu	11
Pytania sprawdzające	12
Sfera fizyczna i sfera psychiczna	13
① Sfera fizyczna	15
② Sfera psychiczna	17
Myśli	18
Zniekształcenia poznawcze	19
Wewnętrzny krytyk – nieproszony doradca, którego warto zrozumieć	21
Nadmierne myślenie (overthinking) – jak zatrzymać nieustanny tok myśli?	22
Emocje	25
Stres	28
Odporność psychiczna	30
Afirmacje czyli jak oszukać mózg, by stał się twoim najlepszym przyjacielem	31
Uważność – jak zatrzymać się w pędzie życia?	33
Zdrowy półmisek umysłowy	35
Pytania sprawdzające	37
Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?	38
① Co może cię zaniepokoić?	39
② Mity dotyczące psychoterapii	40
③ Jak wybrać odpowiedniego specjalistę?	41
④ Jaki nurt psychoterapii wybrać?	42
Pytania sprawdzające	43
Balans w praktyce czyli małe kroki do wielkich zmian	44
① Budowanie pewności siebie na co dzień	45
② Praktyka uważności na co dzień	47
③ Praktyka wdzięczności na co dzień	49
④ Praktyka afirmacji na co dzień	53
⑤ Jak rodzic może budować odporność psychiczną dziecka?	55
Postłowie	59
Załączniki	60





Wstęp



Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne, a jednak często bagatelizowane i pomijane w codziennym życiu.

Chcę zainspirować cię do podjęcia działań, mających na celu poprawę tego ważnego aspektu twojego życia. W obecnym zabieganym świecie, gdzie stres i presja to codzienni towarzysze, niezwykle istotne jest dbanie o swoje zdrowie psychiczne, aby móc funkcjonować na pełnych obrotach.

W poradniku znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem, budowania odporności psychicznej, radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz utrzymywania pozytywnego podejścia do życia. Będziesz mógł dowiedzieć się, jak wprowadzić do swojej codzienności proste nawyki, które pomogą ci cieszyć się lepszym samopoczuciem i utrzymać równowagę emocjonalną.

Bycie dorosłym to wyzwanie – wymaga nieustannego balansowania między rolami i oczekiwaniami, ale również odwagi do zajrzenia w głąb siebie i dbania o swoje potrzeby.

Jeśli pełnisz w życiu rolę rodzica, to ta odpowiedzialność jest szczególna. Przyszłość dziecka i związane z tym poczucie jego szczęścia, rozwój emocjonalny i społeczny, w dużej mierze zależy od przynajmniej jednego dorosłego, który był w jego życiu naprawdę obecny. Obecność ta oznacza uważne słuchanie, okazywanie wsparcia i miłości, bycie towarzyszem w trudnych chwilach. Dziecko, które ma takiego dorosłego w swoim życiu, zyskuje bezcenną bazę bezpieczeństwa, dzięki której może odkrywać siebie, rozwijać poczucie własnej wartości i budować zdrowe relacje z innymi.

Ten poradnik powstał z myślą o dorosłych, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie psychiczne, a jednocześnie pragną być wsparciem dla swoich bliskich, w szczególności dla dzieci. Zrozumienie własnych emocji, nauczenie się regulacji stresu, rozwijanie uważności i budowanie pozytywnego dialogu wewnętrznego to kroki, które pomagają nie tylko nam samym. Pokazują dzieciom, jak radzić sobie w życiu, ponieważ one uczą się przede wszystkim przez obserwację i naśladowanie. Kiedy dorosły potrafi okazać sobie wyrozumiałość, radzi sobie z trudnymi emocjami i dba o swoje potrzeby, daje dziecku najcenniejszy wzór.

Pamiętaj, że zdrowie psychiczne jest kluczowym elementem ogólnego dobrego samopoczucia. Dlatego **nie bagatelizuj swoich emocji i potrzeb**. Troska o siebie to nie egoizm, to wyraz odpowiedzialności i miłości. Zacznij działać już teraz. **Jesteś najważniejszym zasobem swojego dziecka.** To, co zrobisz dla siebie dzisiaj, przyniesie owoce nie tylko tobie, ale i tym, których kochasz.

Zapraszam do zadbania o siebie i obrania kursu na port Balans.



1



• Balans a zdrowie





① Zdrowie i jego wymiary

Zdrowie to król życzeń podczas urodzin, świąt czy noworocznych toastów. Pojawia się zawsze i wszędzie jak gość, którego nikt nie śmie pominąć na liście zaproszonych. Bez względu na kulturę czy tradycję, ludzie intuicyjnie wiedzą, że to ono jest fundamentem szczęśliwego życia. Możemy marzyć o sukcesach, miłości czy podróżach, ale bez zdrowia trudno jest realizować te pragnienia. Co z tego, że ktoś życzy ci milionów na koncie, jeśli musisz je wydać na lekarzy. Co ci po życzeniu „spełnienia marzeń”, gdy marzysz tylko o tym, żeby przestało boleć cię w plecach czy strzykać w kolanie.

Zdrowie jest jak solidny fundament, bez niego żadne inne życzenia nie mają sensu. Otrzymane w prezencie urodzinowym pieniądze, znacznie lepiej jest wydać na coś bardziej ekscytującego niż lekarstwa.

Zdrowie wg Światowej Organizacji Zdrowia to nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności, ale stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu. To także zdolność do adaptacji w zmieniającym się środowisku. Jest to pozytywna kategoria, którą rozpatruje się w trzech wymiarach.

- * **Pierwszy wymiar** stanowi zdrowie fizyczne, rozumiane jako prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, wszystkich jego narządów oraz dobra kondycja fizyczna.
- * **Drugi wymiar** to zdrowie psychiczne czyli stan, w którym człowiek potrafi radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, budować satysfakcjonujące relacje, kontrolować swoje emocje i efektywnie funkcjonować w społeczeństwie. W obrębie tej kategorii wyróżniamy zdrowie umysłowe jako zdolność do jasnego i logicznego myślenia oraz zdrowie emocjonalne jako zdolność do rozpoznawania emocji i prawidłowego ich wyrażania.
- * **Trzeci wymiar** to zdrowie społeczne czyli zdolność do nawiązywania i utrzymywania prawidłowych relacji międzyludzkich, budowania sieci wsparcia, uczestniczenia w życiu społecznym oraz pełnienie różnych ról społecznych.
- * Ostatnio pojawia się także **czwarty wymiar** czyli zdrowie duchowe. To zdolność do znalezienia sensu życia, harmonii z otoczeniem i rozwijania wartości, które nadają życiu kierunek.

Czynniki wpływające na zdrowie są różnorodne i wzajemnie się przenikają. Mogą działać pozytywnie, wzmacniając je lub negatywnie, prowadząc do jego osłabienia. Dzielą się na czynniki indywidualne, środowiskowe oraz związane ze stylem życia.



① Styl życia

ok. 50% wpływu na zdrowie

To sposób, w jaki człowiek organizuje swoje codzienne życie, obejmujący wybory, nawyki i zachowania, które wpływają na jego zdrowie, samopoczucie i relacje z otoczeniem. To zbiór rutynowych działań, wartości, priorytetów i preferencji, które odzwierciedlają indywidualne podejście do życia.

Składa się na to:

- aktywność fizyczna czyli regularne ćwiczenia poprawiające kondycję fizyczną i psychiczną;
- odżywianie czyli zbilansowane dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, wspierając jego funkcjonowanie;
- odpowiednia długość i jakość snu;
- unikanie używek;
- radzenie sobie ze stresem czyli praktykowanie technik relaksacyjnych i dbanie o zdrowie psychiczne.

② Środowisko fizyczne i społeczne

ok. 20% wpływu na zdrowie

Składa się na nie:

- jakość powietrza i wody, gdyż zanieczyszczenie środowiska zwiększa ryzyko chorób układu oddechowego i nowotworów;
- warunki mieszkaniowe warunkujące bezpieczeństwo i komfort w miejscu zamieszkania i mające wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- środowisko pracy czyli ergonomiczne warunki, brak nadmiernego stresu i ekspozycji na toksyny zagrażające zdrowiu;
- wsparcie społeczne czyli pozytywne relacje i sieć wsparcia, które zmniejszają ryzyko problemów psychicznych.



③ Czynniki genetyczne

ok. 20% wpływu na zdrowie

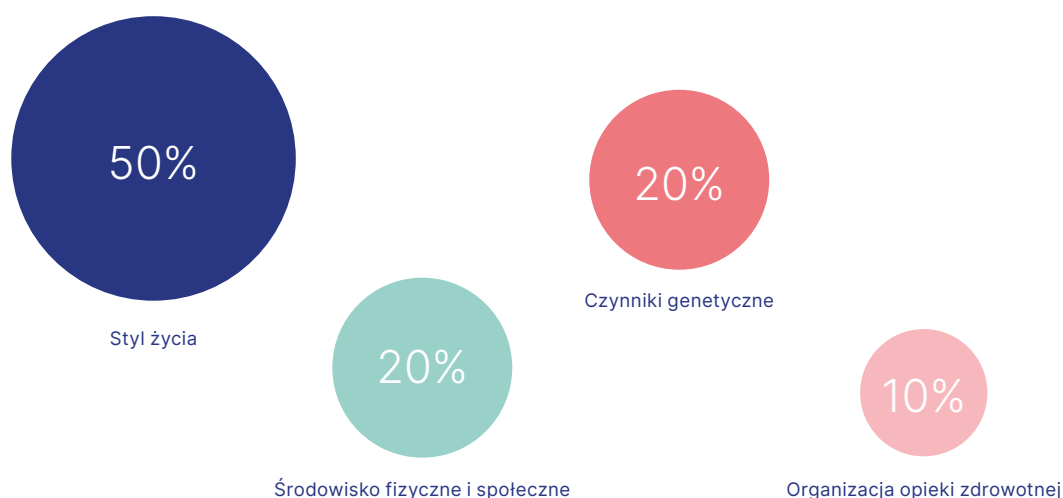
To predyspozycje genetyczne mogą zwiększać ryzyko pewnych chorób, np. cukrzycy, nowotworów czy chorób serca.

④ Organizacja opieki zdrowotnej

ok. 10% wpływu na zdrowie

To dostęp do usług medycznych oraz edukacja zdrowotna.

Zdrowie to wynik interakcji wielu czynników od codziennych wyborów po warunki, w których żyjemy. Chociaż nie mamy wpływu na geny, możemy świadomie kształtować styl życia i środowisko, aby poprawiać swoje samopoczucie i jakość życia.



Rys. 1

Czynniki wpływające na zdrowie



② Balans – co to takiego?

Balans oznacza równowagę pomiędzy różnymi elementami lub stanami. To zdolność znalezienia harmonii pomiędzy wieloma aspektami życia: pracą, rodziną, rozwojem osobistym, odpoczynkiem i zdrowiem. Nie oznacza, że każdemu z tych obszarów poświęcamy taką samą ilość czasu, ale że nadajemy im odpowiednią wagę zgodnie z naszymi potrzebami i wartościami. Może odnosić się zarówno do sfery fizycznej, jak i psychicznej, emocjonalnej czy po prostu życiowej.

W kontekście zdrowia psychicznego pojęcie **balans odnosi się do umiejętności radzenia sobie z codziennymi życiowymi wyzwaniami**, a przede wszystkim z utrzymywaniem spokoju oraz znalezieniem harmonii pomiędzy pracą zawodową, prywatnymi relacjami, odpoczynkiem i samopoczuciem. **To dbanie o równowagę emocjonalną.**

To pojęcie kluczowe w osiągnięciu dobrostanu psychicznego i fizycznego.

Jest kilka powodów, dla których zachowanie balansu w naszym życiu jest istotne.

* I powód - zdrowie psychiczne i emocjonalne

Praca ponad siły, brak odpoczynku czy zaniedbanie relacji prowadzą do stresu, lęku i wypalenia. Kiedy znajdujemy balans, mamy większą zdolność radzenia sobie z trudnościami i zachowujemy spokój w obliczu wyzwań.

* II powód - lepsza efektywność

Wbrew pozorom, pracowanie na pełnych obrotach przez cały czas nie oznacza większej produktywności. Nasz umysł i ciało potrzebują odpoczynku, by działać efektywnie. Regularne przerwy i czas na regenerację zwiększają kreatywność, koncentrację i wydajność.

* III powód - zdrowie fizyczne

Brak równowagi w życiu, taki jak niedosypianie, niezdrowa dieta czy brak aktywności fizycznej, może prowadzić do chorób serca, cukrzycy, a nawet obniżenia odporności. Zrównoważony styl życia pomaga zapobiegać tym problemom i wspiera długowieczność.

* IV powód - satysfakcja i relacje

Kiedy równoważymy czas spędzany w pracy i z bliskimi, poprawiają się nasze relacje, a my sami odczuwamy większą satysfakcję z życia. Balans pozwala nam być w pełni obecnymi – zarówno w pracy, jak i w domu.



Co może ci pomóc w znalezieniu balansu?

Określ swoje potrzeby

Zastanów się, co jest dla ciebie najważniejsze. Co przynosi ci radość i spełnienie?
Na co chcesz poświęcać swój czas i energię?

Stawiaj granice

Nie musisz spełniać wszystkich oczekiwań innych ludzi. Naucz się mówić „nie”.
Odrzucenie mniej ważnych zadań pozwala skupić się na tym, co naprawdę ma znaczenie.

Planuj czas na odpoczynek

To nie przywilej, to obowiązek. Traktuj odpoczynek i regenerację tak samo poważnie jak zobowiązania zawodowe. Czas na relaks to inwestycja, zarówno w twoje zdrowie, jak i w twoją efektywność.

Zadbaj o zdrowe nawyki

Odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna, regularne i zdrowe odżywianie oraz techniki relaksacyjne, np. takie jak mindfulness, pomogą Ci utrzymać równowagę na co dzień.

Monitoruj swój balans

Regularnie sprawdzaj, czy twoje życie jest zrównoważone. W razie potrzeby wprowadź zmiany – balans to proces, który wymaga stałej uwagi.





③ Skutki braku balansu

Brak balansu w życiu to jak próba tańczenia jednocześnie walca i breakdance. Z jednej strony gonisz za pracą, odpisując na maile do północy, z drugiej marzysz o obejrzeniu serialu i kocu, ale przecież nie masz na to czasu. Twój organizm w końcu się buntuje, serwuje migrenę, niestrawność albo nagły zanik pamięci. Relacje też dostają rykoszetem. Znajomi przestają dzwonić, bo wciąż jesteś dla nich poza zasięgiem, a kot patrzy na ciebie jak na zdrajcę, bo zapomniałeś o właściwej godzinie napełnić miskę. W pracy jesteś jak zombi, a w domu jak duch.

Czy często zdarza Ci się czuć, że wszystko w twoim życiu wymyka się spod kontroli?
Czy często odczuwasz stres i niepokój z powodu braku balansu między pracą a życiem prywatnym? Jeśli tak, to nie jesteś sam.

Możliwe skutki braku równowagi w twoim życiu

Stres

W umiarkowanej ilości stres może być motywujący. Dzięki niemu potrafimy działać efektywnie przed ważnym egzaminem czy podjąć szybkie decyzje w trudnych sytuacjach. Problem pojawia się, gdy stres trwa zbyt długo lub jego intensywność przekracza nasze możliwości radzenia sobie. Brak balansu w życiu to jedna z głównych przyczyn chronicznego stresu.

Spadek efektywności

Nadmiar obowiązków, brak odpoczynku i zaniechanie dbania o siebie, mogą prowadzić do spadku koncentracji, motywacji i efektywności w pracy czy w codziennych działaniach.

Brak satysfakcji z życia

Kiedy jeden aspekt życia (np. praca) dominuje nad innymi, człowiek może odczuwać brak sensu i satysfakcji z życia, co prowadzi do poczucia niezadowolenia i frustracji.



Zaburzenia relacji

Brak równowagi w relacjach międzyludzkich, brak poświęcania uwagi bliskim, może prowadzić do osłabienia więzi, konfliktów i izolacji społecznej, co z kolei może pogłębić poczucie samotności i frustracji.

Uzależnienia

Brak balansu np. emocjonalnego może doprowadzić do sięgania po substancje psychoaktywne jak alkohol czy narkotyki. Bywa też powodem uzależnień behawioralnych np. od pracy, jedzenia, zakupów, mediów społecznościowych czy hazardu. Wszystko to po to, aby uciec od trudnych emocji.



Ważne!

Zdrowie i dobre samopoczucie są kluczowe dla osiągnięcia sukcesu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Dlatego warto poświęcić czas i uwagę na dbanie o balans we wszystkich sferach życia. Tylko wtedy będziemy mogli cieszyć się pełnią życia i osiągnąć sukces zarówno zawodowy, jak i osobisty. Dbając o balans, możemy uniknąć wielu z tych negatywnych konsekwencji, a zyskamy lepsze zdrowie, samopoczucie i relacje z innymi.



Pytania sprawdzające

Czym jest zdrowie?

Jakie czynniki wpływają na zdrowie?

Czym jest balans?

Jakie są skutki braku balansu?



2

• Sfera fizyczna i sfera psychiczna





Wyobraź sobie, że twoje życie to rower. Każde koło reprezentuje jeden ważny obszar – ciało i psychikę. Jeśli jedno z kół jest niedopompowane, to jazda staje się wyboista, a ty zaczynasz zbaczać z trasy. Co gorsza, jeśli zaniedbasz więcej niż jedno koło, rower się w końcu przewróci.

Brak równowagi między tymi elementami prowadzi do chaosu, emocjonalnego wyczerpania, przeciążenia umysłowego lub fizycznych dolegliwości. Współczesny świat, pełen presji i szybkiego tempa, często oddziela nas od nas samych, zmuszając do skupienia się tylko na jednym aspekcie jak praca, wydajność czy sukces. Tymczasem pełnia życia zaczyna się tam, gdzie uczymy się słuchać serca, uspokajać umysł i dbać o ciało, traktując je jako jedną całość.

Dbanie o siebie to nie luksus, ale absolutna konieczność, jeśli chcesz utrzymać równowagę.

I nie chodzi o to, żeby spędzać całe dnie na medytacji czy biegać maratony. Klucz tkwi w prostych, codziennych wyborach, które wspierają wszystkie obszary.

W rozdziale tym spojrzymy na psychikę i ciało jako na system, który wymaga współpracy i wzajemnego wsparcia. Odkryjemy, jak lepsze zrozumienie swoich emocji, myśli i potrzeb fizycznych może prowadzić do bardziej świadomego, spełnionego życia. Bo równowaga to nie cel, lecz sposób życia. To codzienne wybory, które budują mosty między tym, kim jesteśmy, a kim chcemy się stać.





1 Sfera fizyczna



Zanim wejdziemy w zawłość psychicznego dobrostanu, warto zacząć od fundamentu, jakim jest nasze ciało. Wszyscy wiemy, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”, ale czy naprawdę wierzymy? Zbyt często zapominamy, że nasze ciało jest najbardziej bezpośrednim narzędziem do dbania o zdrowie psychiczne. Kiedy fizyczność jest zaniedbywana, mentalne i emocjonalne zasoby są wystawiane na próbę. Właściwe odżywianie, regularna aktywność fizyczna oraz dbanie o jakość snu stanowią podstawy, które pozwalają naszemu mózgowi działać na pełnych obrotach.



Kilka wskazówek, jak dbać o fizyczną stronę zdrowia, by nie tylko wyglądać lepiej, ale przede wszystkim czuć się lepiej.

Regularna aktywność fizyczna

Po prostu się ruszaj. Możesz chodzić na zwyczajne spacer. Możesz też wykonywać konkretne ćwiczenia fizyczne np. pod okiem trenera. Poprawiają one krążenie, nastrój i ogólną kondycję fizyczną. Regularny ruch, zarówno aerobowy, jak i siłowy, a także rozciąganie, wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne, redukuje stres i poprawia jakość snu.

Sen

Odpowiednia ilość snu (7–9 godzin) jest niezbędna do regeneracji organizmu. Sen wpływa na naszą pamięć, koncentrację i zdolność do radzenia sobie ze stresem.

Zrównoważona dieta

Jedz regularnie. Dieta bogata w owoce, warzywa, białko, zdrowe tłuszcze i pełnoziarniste produkty dostarcza niezbędnych składników odżywczych, które wspierają funkcje fizyczne i mentalne, poprawiają koncentrację i nastrój.





Nawodnienie

Pij wodę! Jej odpowiednia ilość wspomaga wszystkie funkcje organizmu i poprawia samopoczucie. Natomiast niedobór, może prowadzić do zmęczenia, bólów głowy i trudności w koncentracji uwagi.

Profilaktyczne badania lekarskie

Regularnie się badaj. Badania krwi są ważnym narzędziem diagnostycznym w profilaktyce zdrowotnej i ocenie ogólnego stanu zdrowia. Wykonuj je raz w roku. Pozostałe badania jak usg jamy brzusznej, tarczycy czy w przypadku kobiet usg piersi wykonuj co 2–3 lata. Chyba, że lekarz zaleci inaczej. Wizyty u lekarza pozwalają wykryć problemy zdrowotne we wczesnym stadium i zadbać o profilaktykę zdrowotną.

Odpoczynek i regeneracja

Odpoczywaj w weekendy, jeśli pracujesz od poniedziałku do piątku. Pozwól organizmowi się zregenerować i uniknąć przemęczenia.

Ubiór odpowiedni do pogody

Dostosuj odzież do panujących warunków atmosferycznych, co ma kluczowy wpływ na zdrowie. Wybór właściwego stroju chroni nas przed negatywnymi skutkami ekspozycji na ekstremalne temperatury, wilgoć, wiatr czy słońce, wpływając tym samym na komfort i bezpieczeństwo. Latem, odpowiednia odzież pozwala uniknąć przegrzania organizmu. Warto wybierać lekkie, przewiewne tkaniny, które pozwalają skórze oddychać i odprowadzać wilgoć. Z kolei zimą, zadбай o ubiór odpowiedni do niskich temperatur, składający się z kilku warstw odzieży, co pomoże w utrzymaniu odpowiedniej temperatury ciała.

Ochrona przed promieniowaniem UV

Podczas słonecznych dni, chroń skórę przed szkodliwym promieniowaniem UV. Wybieraj kosmetyki z filtrami UV, szczególnie w ciepłych miesiącach, kiedy ryzyko poparzeń słonecznych jest wyższe. Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV, aby chronić oczy przed szkodliwym działaniem słońca. Stosuj nakrycia głowy, aby chronić się przed przegrzaniem.



Ważne!

Zadbaj o te podstawowe elementy, a twoje ciało będzie wspierać cię w osiągnięciu harmonii i dobrego samopoczucia.





② Sfera psychiczna

Sfera psychiczna to tajemniczy obszar w nas samych, pełen myśli, emocji, marzeń i lęków, które codziennie wpływają na to, jak postrzegamy świat i jak sobie w nim radzimy. To przestrzeń, gdzie spotykają się logika i intuicja, ambicje i potrzeba odpoczynku, a także siła do pokonywania trudności i chwile, gdy potrzebujemy wsparcia. To taki cichy narrator w twojej głowie, który czasem cię motywuje, a czasem podsyła wątpliwości. Od kondycji psychicznej zależy, czy budzimy się rano z energią do działania, czy czujemy się przytłoczeni i zniechęceni. Zdrowie psychiczne nie jest jedynie brakiem choroby, to coś więcej. To zdolność do cieszenia się małymi rzeczami, radzenia sobie z wyzwaniami i utrzymywania relacji, które dodają skrzydeł. To także umiejętność zatrzymania się, gdy świat wydaje się biec zbyt szybko i proszenia o pomoc, gdy jej potrzebujemy. Bo umysł, tak jak ciało, zasługuje na regularną dawkę uwagi, troski i odpoczynku.

Zadbana sfera psychiczna pozwala na:

- lepsze radzenie sobie ze stresem;
- efektywniejsze zarządzanie czasem i zadaniami;
- większą kreatywność;
- budowanie pozytywnych wzorców myślowych;
- panowanie nad trudnymi emocjami;
- budowanie poczucia skuteczności i sprawstwa, a tym samym pozytywnego obrazu siebie.

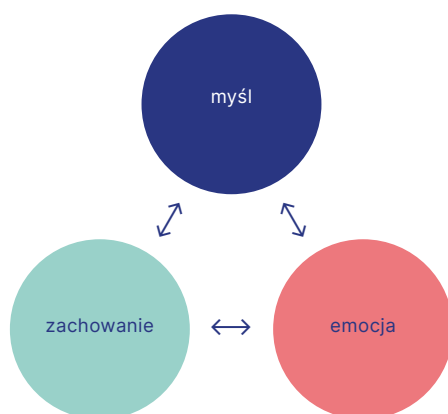


Myśli

Nasze myśli odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowia psychicznego i utrzymaniu równowagi życiowej. **Są jak filtr, przez który patrzymy na świat, wpływając na nasze emocje i zachowania.**

Model ABC czyli wpływ myśli na emocje i zachowanie

Opracowany przez amerykańskiego psychoterapeutę Alberta Ellisa, pozwala na zrozumienie, jak nasze myśli wpływają na emocje i zachowania. Wydarzenia, które nas spotykają same w sobie są neutralne. To nie one powodują nasze emocje, ale to, jak je interpretujemy. Gdy te interpretacje są irracjonalne, prowadzą do negatywnych konsekwencji emocjonalnych i behawioralnych. Zmieniając sposób myślenia, możemy wpłynąć na zmianę emocji i zachowania.

**Myśli**

sposób, w jaki interpretujemy sytuacje i wydarzenia.

Emocje

reakcje afektywne na nasze myśli i sytuacje.

Zachowanie

działania, które podejmujemy w odpowiedzi na myśli i emocje.

Rys. 2

Model ABC

Jak to wygląda w praktyce?

Przykład 1 myśli nieadaptacyjnej**Sytuacja:**

Nie dostałeś zaproszenia na imprezę u znajomego.

Myśl:

„Nikt mnie nie lubi, jestem beznadziejny”

Emocje:

smutek, złość.

Zachowanie: wycofanie z kontaktów

Przykład 1 myśli adaptacyjnej**Sytuacja:**

Nie dostałeś zaproszenia na imprezę u znajomego.

Myśl:

„To kameralna impreza dla najbliższych.”

Emocje:

spokój

Zachowanie: szukanie innego sposobu na spędzenie wieczoru.

**Przykład 2 myśli nieadaptacyjnej****Sytuacja:**

Szef krytykuje twój projekt.

Myśl automatyczna:

„Jestem beznadziejny,
nigdy nie wykonam nic dobrze”.

Emocje:

smutek, złość, wstyd.

Zachowanie:

wycofanie, unikanie kontaktu z szefem.

Przykład 2 myśli adaptacyjnej**Sytuacja:**

Szef krytykuje twój projekt.

Myśl:

„To konstruktywna krytyka,
mogę ulepszyć projekt”.

Emocje:

zmotywowanie, spokój.

Zachowanie:

przeanalizowanie uwag szefa
i poprawa projektu.

Zniekształcenia poznawcze

Zniekształcenia poznawcze **zwane też pułapkami myślowymi** to nieadaptacyjne sposoby myślenia, które mogą prowadzić do negatywnych emocji i trudności w funkcjonowaniu. Są to błędy w interpretacji rzeczywistości, które wynikają z naszych schematów myślowych i często działają automatycznie. Ważne jest identyfikowanie i modyfikowanie tych zniekształceń, aby poprawić dobrostan emocjonalny.

Rodzaje najczęstszych pułapek myślowych

1 Myślenie czarno-białe (wszystko albo nic)

Postrzeganie sytuacji w skrajnych kategoriach, bez uwzględnienia odcieni szarości.

Przykład:

„Jeśli nie zrobię tego perfekcyjnie, to jestem beznadziejny.”

2 Katastrofizacja

Zakładanie najgorszego możliwego scenariusza, bez dowodów na jego prawdopodobieństwo.

Przykład:

„Zapomniałem wysłać maila – na pewno mnie zwolnią!”

3 Czytanie w myślach

Zakładanie, że wiesz, co myślą inni, bez rzeczywistego dowodu.

Przykład:

„Nie odezwała się, bo pewnie mnie nie lubi.”

4 Personalizacja

Branie odpowiedzialności za rzeczy, na które nie masz wpływu.

Przykład:

„To moja wina, że zespół nie osiągnął celu.”

5 Nadmierne uogólnianie

Wyciąganie szerokich wniosków na podstawie pojedynczego wydarzenia.

Przykład:

„Zostałem odrzucony – zawsze tak się dzieje, nikt mnie nigdy nie polubi.”



6 Pomijanie pozytywów

Skupianie się wyłącznie na negatywnych aspektach sytuacji, ignorując pozytywne.

Przykład:

„Dostałem dobrą ocenę, ale wciąż pamiętam jedną krytyczną uwagę.”

7 Etykietowanie

Nadawanie sobie lub innym negatywnych etykiet na podstawie pojedynczego zachowania.

Przykład:

„Popełniłem błąd, jestem nieudacznikiem.”

♥ Trochę praktyki

Praca z myślami automatycznymi

Cel: **Rozpoznanie zniekształceń poznawczych i ich modyfikacja na bardziej adaptacyjne myślenie.**

Instrukcja krok po kroku

1 Zidentyfikuj trudną sytuację

Zapisz sytuację, która wywołała negatywne emocje, np. lęk, smutek, złość.

2 Rozpoznaj automatyczne myśli

Zastanów się, jakie myśli pojawiły się w twojej głowie w tej sytuacji.

Przykład:

„Na pewno wszyscy widzieli, że popełniłem błąd i uważają mnie za głupka.”

3 Określ zniekształcenia poznawcze

Przyporządkuj myśl do odpowiedniego rodzaju zniekształcenia np. personalizacja, katastrofizacja itp.

4 Zadaj pytania kwestionujące myśl

Czy mam dowody na to, że ta myśl jest prawdziwa?

Jakie są inne możliwe wyjaśnienia?

Co powiedziałbym bliskiej osobie, która miałaby takie myśli?

5 Przeformułuj myśl

Zapisz bardziej racjonalną, wspierającą myśl.

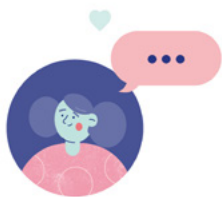
Przykład:

*„Popełniłem błąd, ale każdy się czasem myli.
To nie oznacza, że jestem głupi.”*

6 Zauważ emocji

Porównaj, jak czujesz się po przeformułowaniu myśli w stosunku do początkowego stanu.





Ważne!

Praca ze zniekształceniami poznawczymi wymaga praktyki, ale regularne ćwiczenia uczą bardziej realistycznego myślenia i pomagają w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Pozwalają traktować swoje myśli jak hipotezy, a nie fakty. Dzięki temu można lepiej zrozumieć swoje schematy myślowe i zacząć wprowadzać pozytywne zmiany w codziennym życiu.



Wewnętrzny krytyk – nieproszony doradca, którego warto zrozumieć

Wewnętrzny krytyk to taki osobisty komentator, który zawsze znajdzie dziurę w całym, nawet jeśli właśnie rozgrywasz mecz życia. To ten głos w twojej głowie, który zamiast dopingu cię na stadionie, siedzi w pierwszym rzędzie i krzyczy: „Serio? Znowu to robisz?” albo „Mogło być lepiej”. Zazwyczaj pojawia się bez zaproszenia. Często jest surowy, zabarwiony negatywnymi przekonaniem. W rzeczywistości jednak, zamiast pomagać, wewnętrzny krytyk może podcinać nam skrzydła, wzbudzając niepewność i poczucie winy. Przypomina zrzędlwego wujka na weselu, który mówi dużo, udając eksperta od wszystkiego, ale wcale nie ma racji. Warto pamiętać, że ten głos nie jest obiektywną prawdą, lecz odbiciem naszych doświadczeń, lęków i przekonań wyniesionych z przeszłości.

Praca nad osłabieniem wpływu wewnętrznego krytyka polega na zauważaniu jego obecności, rozumieniu skąd się bierze i zastępowaniu go bardziej wspierającym i życzliwym dialogiem wewnętrznym. Można też spróbować go oswoić, nauczyć się traktować go z przymrużeniem oka, a najlepiej z odrobiną sarkazmu. To kluczowy krok w budowaniu zdrowia psychicznego i poczucia własnej wartości. Kto powiedział, że musisz słuchać wszystkiego, co gada twoja głowa?

➔ Jak radzić sobie z wewnętrznym krytykiem?

Zmaganie się z wewnętrznym krytykiem wymaga cierpliwości, świadomości i systematycznego działania.

- * **Pierwszym krokiem** jest zauważenie jego głosu czyli rozpoznanie kiedy i w jakich sytuacjach pojawiają się krytyczne myśli. Warto wtedy zadać sobie pytanie: „Czy to, co mówi mój krytyk, jest prawdą?”, „Czy te myśli są pomocne?”
- * **Kolejnym krokiem** jest zbadanie ich źródła. Zadać sobie pytanie, skąd mogą pochodzić te głosy? Czy to echo dawnych doświadczeń, krytyki od innych osób, czy też własnych lęków i obaw? Następnie można spróbować potraktować wewnętrznego krytyka z dystansem czyli wyobrazić go sobie jako zewnętrzną postać lub głos, który nie ma ostatecznego wpływu na nasze decyzje.
- * **Kolejnym krokiem** jest praktykowanie bardziej wspierającego dialogu wewnętrznego. Zamiast krytykować, warto świadomie mówić do siebie tak, jak do bliskiej osoby, czyli z ciepłem i wyrozumiałością. Pomocne mogą być również techniki relaksacyjne czy medytacja.



Warto zacząć prowadzić dziennik myśli, w którym zapisujesz swoje krytyczne przekonania i analizujesz, czy są uzasadnione. Z czasem spróbuj zastępować je bardziej wspierającymi sformułowaniami, np. zamiast myśli „Nie dam rady”, napisz „Spróbuję, a jeśli się nie uda, to wyciągnę z tego lekcję”. Ćwicz wyrozumiałość wobec siebie. Kiedy krytyk się pojawia, zareaguj na niego tak, jakbyś odpowiadał przyjacielowi, który zwierza się ze swoich wątpliwości. Kluczem jest regularna praktyka, która stopniowo przekształci negatywne schematy myślowe w bardziej życzliwe i wspierające.

W trudniejszych przypadkach warto skorzystać z pomocy psychologa, który pomoże pracować źródła krytycznego głosu i nauczy skutecznych strategii radzenia sobie z nim.

♥ Trochę praktyki

Źródło wewnętrznego krytyka

Cel: **wyrozumiałość wobec siebie, wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie.**

Instrukcja krok po kroku

- Zastanów się czy głos wewnętrznego krytyka, który masz w swojej głowie, nie wiąże się z konkretnymi osoby lub wydarzeniami z twojej przeszłości.
- Jeśli tak jest, wypisz na kartce co to za osoba lub zdarzenie i jaki komunikat się z tym wiąże.

Nadmierne myślenie (overthinking) – jak zatrzymać nieustanny tok myśli?

Czy zdarzyło Ci się analizować sytuację tak długo, że nie mogłeś podjąć decyzji? A może wracałeś myślami do przeszłości, zastanawiając się, co mogłeś zrobić inaczej? Jeśli tak, prawdopodobnie doświadczyłeś nadmiernego myślenia – powszechnego problemu, który może wpływać na nasze zdrowie psychiczne i codzienne funkcjonowanie.

Nadmierne myślenie to tendencja do przesadnej analizy sytuacji, wydarzeń czy decyzji. Może dotyczyć przeszłości, co przejawia się rozmyślaniem nad tym, co poszło nie tak, co mogliśmy zrobić inaczej. Może także dotyczyć przyszłości. Wtedy tworzymy scenariusze „co, jeśli?”, które często prowadzą do lęku i stresu.

Nadmierne myślenie może objawiać się powtarzającymi się myślami, które trudno wyciszyć. To także trudności z podejmowaniem decyzji, poczucie przytłoczenia i zmęczenia umysłowego. Może mieć też negatywny wpływ na sen, koncentrację i codzienne życie.



Choć analiza może być pomocna w rozwiązywaniu problemów, nadmiar myśli często prowadzi do przeciążenia emocjonalnego. Zamiast znajdować rozwiązania, utkniesz w pajęczynie analiz. To zwiększa stres, lęk, utrudnia działanie doprowadzając do prokrastynacji. Może obniżać samoocenę i przyczyniać się do rozwoju depresji.

➔ Jak radzić sobie z nadmiernym myśleniem?

1 Rozpoznaj swoje myśli

Pierwszym krokiem do zatrzymania nadmiernego myślenia jest zauważenie, kiedy się ono pojawia.

- **Zadaj sobie pytanie** - „Czy ta myśl mi pomaga?” Jeśli nie, zastanów się, jak możesz ją zmienić.
- **Zapisuj swoje myśli** - spisanie tego, co cię martwi, pomaga spojrzeć na sytuację z dystansu.

2 Skup się na działaniu

Nadmierne myślenie często zastępuje działanie.

- **Zrób pierwszy krok** - zamiast analizować wszystkie możliwości, skup się na jednym konkretnym kroku, który możesz podjąć.
- **Działaj mimo niepewności** - nie zawsze musisz mieć pełny plan – czasem ważniejsze jest po prostu zacząć.

3 Ustal ramy czasowe na myślenie

- **Wyznacz czas na analizę** - na przykład 10–15 minut dziennie, podczas których możesz rozmyślać nad danym problemem. Po upływie tego czasu wróć do innych zajęć.
- **Przerywaj pętlę myślową** - jeśli zauważysz, że utknąłeś w spirali myśli, spróbuj sięgnąć po aktywność, która odciągnie twoją uwagę np. spacer, ćwiczenia.

4 Ćwicz uważność

Praktyka uważności pomaga skupić się na chwili obecnej i zatrzymać natłok myśli.

- **Ćwiczenie oddechowe** - skup się na swoim oddechu, licząc wdechy i wydechy. Gdy pojawią się myśli, pozwól im odejść i wróć do oddechu.
- **Skanowanie ciała** - zamknij oczy i skup się na tym, co czujesz w swoim ciele, np. napięcie w mięśniach, ciepło czy chłód.

5 Przekieruj uwagę na coś pozytywnego

Zamiast skupiać się na negatywnych scenariuszach, spróbuj zmienić perspektywę.

- **Wdzięczność** - każdego dnia zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
- **Aktywność fizyczna** - ruch nie tylko poprawia nastrój, ale także pomaga oczyścić umysł.



6 Pracuj nad akceptacją

Nie wszystkie problemy można rozwiązać, a niepewność jest naturalną częścią życia.

- **Akceptuj rzeczy, na które nie masz wpływu** - zamiast martwić się tym, czego nie możesz zmienić, skup się na tym, co jest w twojej kontroli.
- **Przypomnij sobie swoje zasoby** - zadaj sobie pytanie: „*Jak radziłem sobie z podobnymi sytuacjami w przeszłości?*”

7 Szukaj wsparcia

- **Rozmowa z bliskimi** - podzielenie się swoimi obawami z zaufaną osobą często pomaga spojrzeć na problem z innej perspektywy.
- **Pomoc specjalisty** - jeśli nadmierne myślenie znacząco wpływa na twoje życie, warto skonsultować się z psychologiem.

♥ Trochę praktyki

„Co, jeśli...”

Cel: **przekierowanie myśli w stronę pozytywnych rozwiązań.**

Instrukcja krok po kroku

- Zastanów się czym się martwisz? Wokół czego krążą twoje myśli?
- Każdą obawę rozpocznij od słów „Co, jeśli...?” np. „*Co, jeśli będę głupio wyglądać?*” i zapisz ją.
- Teraz spróbuj znaleźć zdanie będące przeciwieństwem tego sformułowania i zapisz je.



Ważne!

Nadmierne myślenie to pułapka, która utrudnia podejmowanie decyzji, zwiększa stres i obniża jakość życia. Kluczem do radzenia sobie z nim jest zauważenie momentu, w którym się pojawia i zastosowanie skutecznych strategii, takich jak działanie, praktyka uważności czy poszukiwanie wsparcia. Pamiętaj, że twoje myśli nie zawsze są rzeczywistością, a nauka ich kontrolowania to ważny krok w kierunku zdrowia psychicznego.





Emocje

Wszystkie emocje są ważne. Nie powinniśmy dzielić je na pozytywne i negatywne. Raczej na przyjemne i nieprzyjemne. Nawet te trudne emocje pełnią istotną rolę w codziennym funkcjonowaniu. Lęk, strach, smutek i złość to nieodłączna część naszego życia. Pomagają nam przetrwać, ostrzegają przed zagrożeniami, informują o niezaspokojonych potrzebach i mobilizują do działania. Jednak, gdy stają się intensywne lub przewlekłe, mogą zakłócać nasze funkcjonowanie. **Zrozumienie tych emocji i nauka radzenia sobie z nimi to klucz do zdrowia psychicznego.**

Lęk

Pojawia się, gdy obawiamy się czegoś, co może się wydarzyć w przyszłości. Często jest związany z przewidywaniem zagrożeń, które mogą, ale nie muszą się urzeczywistnić. Towarzyszy mu przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, trudności z oddychaniem, pocenie się, problemy z koncentracją.

➔ Jak sobie poradzić z lękiem ?

- 1 Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
Możesz zamknąć oczy.
- 2 Weź trzy głębokie oddechy lub rób to tak długo, aż poczujesz spokój.
- 3 Mów do siebie:
„Jestem bezpieczny w swoim ciele.”
„To uczucie przeminie.”
„Pozwalam na to bez potrzeby naprawiania czegokolwiek.”

Strach

Strach to naturalna reakcja na bezpośrednie, realne zagrożenie. Jest krótkotrwały i mobilizuje organizm do działania – walki, ucieczki lub zamrożenia. Towarzyszy mu szybkie bicie serca, rozszerzone źrenice, napięcie mięśni, mobilizacja organizmu.

➔ Jak sobie poradzić ze strachem?

- 1 **Oceń sytuację czy zagrożenie jest rzeczywiste?**
Jeśli tak, podejmij kroki, aby się chronić.
- 2 **Skup się na działaniu, bo strach mobilizuje.**
Wykorzystaj tę energię do rozwiązania problemu.
- 3 **Powrót do równowagi** – gdy zagrożenie minie, wykonaj ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne, aby uspokoić ciało.
- 4 **Przepracuj doświadczenie** – jeśli strach był intensywny, porozmawiaj o nim z kimś, komu ufasz, aby lepiej go zrozumieć.



Smutek

Pojawia się, gdy coś, co ma dla nas wartość, zostaje utracone lub nie spełnia naszych oczekiwań. Może mieć różne nasilenie od lekkiej melancholii po głęboki żal. Towarzyszy mu przygnębienie lub pustka, obniżona energia, trudności w codziennym funkcjonowaniu. Pojawia się również zmniejszone zainteresowanie ulubionymi aktywnościami, płaczliwość lub uczucie ucisku w klatce piersiowej, czasami nawet trudności z koncentracją czy zaburzenia snu i apetytu.

➔ Jak radzić sobie ze smutkiem?

1 Pozwól sobie na smutek

- **Daj sobie czas** - pozwól sobie przeżyć tę emocję, bez poczucia winy czy presji, że musisz szybko „wrócić do normy”.
- **Wyrażaj emocje** - płacz, jeśli tego potrzebujesz, lub znajdź inne sposoby wyrażania smutku, np. poprzez pisanie w dzienniku czy rysowanie.

2 Rozmawiaj o swoich uczuciach

- **Zaufaj bliskim** - rozmowa z rodziną, przyjaciółmi lub partnerem pomoże Ci poczuć wsparcie.
- **Rozważ pomoc specjalisty** - jeśli smutek staje się przewlekły i utrudnia codzienne życie, warto skorzystać z pomocy psychologa.

3 Zadbaj o siebie

- **Ruch i świeże powietrze** - spacer, joga czy ćwiczenia fizyczne pomagają uwolnić napięcie i poprawić nastrój.
- **Zdrowe jedzenie** - dbaj o regularne posiłki, które dostarczą energii i wspierają funkcjonowanie organizmu.
- **Sen** - staraj się zachować regularny rytm dnia i odpowiednią ilość snu, nawet jeśli masz trudności z zasypianiem.

4 Skup się na drobnych krokach

- **Wprowadź małe zmiany** - nawet proste rzeczy, takie jak przygotowanie ulubionego posiłku czy obejrzenie filmu, mogą pomóc w poprawie samopoczucia.
- **Znajdź chwilę dla siebie** - medytacja, relaksacja czy słuchanie muzyki mogą przynieść ulgę.

5 Skup się na pozytywach, ale nie tłum emocji

- **Wdzięczność** - codzienne zapisanie kilku rzeczy, za które jesteś wdzięczny, pomaga budować pozytywną perspektywę.
- **Akceptacja** - zaakceptuj smutek go jako naturalny element swoich doświadczeń.

6 Unikaj izolacji i nadmiernego zamartwiania się

- **Nie zostawaj sam** - nawet jeśli nie masz ochoty na rozmowy, spędzanie czasu w towarzystwie innych może pomóc.
- **Przekieruj uwagę** - skup się na działaniu, które daje Ci choć chwilowe poczucie satysfakcji.



Złość

Pojawia się, gdy czujemy się zagrożeni, sfrustrowani lub gdy nasze granice zostały naruszone. Może być konstruktywna, jeśli prowadzi do rozwiązania problemu albo destrukcyjna, gdy przejmie nad nami kontrolę. Towarzyszy jej zaczerwienienie twarzy, napięcie mięśni, podniesiony głos, przyspieszone bicie serca.

➔ Jak sobie poradzić ze złością?

- 1 Zatrzymaj się** - zanim zareagujesz impulsywnie, weź kilka głębokich oddechów. Policz do dziesięciu.
- 2 Wyraż złość w konstruktywny sposób** - zamiast krzyczeć, powiedz spokojnie, co cię zdenerwowało i czego oczekujesz.
- 3 Znajdź źródło złości** - zastanów się, dlaczego czujesz się zły. Czy twoje potrzeby zostały zignorowane? Czy ktoś przekroczył twoje granice?
- 4 Rozładuj napięcie** - aktywność fizyczna, spacer lub nawet intensywne sprzątanie mogą pomóc rozładować emocje.
- 5 Ucz się na przyszłość** - jak możesz uniknąć podobnej sytuacji lub lepiej zareagować następnym razem?



Ważne!

Lęk, strach, smutek i złość są naturalnymi emocjami, które pełnią ważne funkcje w naszym życiu. Lęk ostrzega nas przed przyszłymi zagrożeniami, strach mobilizuje w obliczu bezpośredniego niebezpieczeństwa. Smutek pozwala przetwarzać trudne doświadczenia i adaptować się do zmian, a złość sygnalizuje, że coś wymaga zmiany. Kluczem do zdrowia psychicznego jest zrozumienie tych emocji, akceptowanie ich i uczenie się radzenia sobie z nimi w sposób wspierający nasze dobrostan. Jeśli emocje stają się przytłaczające, warto poszukać wsparcia u specjalisty.





Stres

Jest to naturalna reakcja organizmu na różnego rodzaju bodźce zwane stresorami, które uznajemy dla nas za zagrażające czy trudne. Twórcą pojęcia jest Hans Seyle.

Stresory mogą być:

- **fizyczne** - hałas, niewłaściwe oświetlenie, temperatura, głód, deprivacja snu, wyczerpanie fizyczne, choroby
- **psychiczne** - wyczerpanie psychiczne
- **społeczne** - konflikty, trudne lub brak relacji społecznych.

Stres informuje nas, że homeostaza została zaburzona i przygotowuje organizm do mobilizacji.

Na poziomie biologicznym aktywuje się współczulna część autonomicznego układu nerwowego oraz oś podwzgórze-przysadka-nadnercza. Prowadzi to do wydzielania hormonów, takich jak adrenalina i kortyzol zwany hormonem stresu. Organizm przygotowuje się do walki albo ucieczki.

Fazy reakcji na stres według Hansa Seyle:

- **faza alarmu** - organizm reaguje na zagrożenie mobilizacją sił. Wzrasta poziom adrenaliny i kortyzolu, co prowadzi do przyspieszenia akcji serca, wzrostu ciśnienia krwi i przyspieszenia oddechu. W tej fazie odczuwamy przyływ energii, gotowość do działania lub ucieczki
- **faza mobilizacji** - jeśli stres trwa nadal, organizm stara się dostosować do sytuacji. Hormony stresu są wciąż wydzielane, ale w mniejszych ilościach, aby umożliwić funkcjonowanie. W tej fazie jesteśmy w stanie radzić sobie z wyzwaniami, ale kosztem wyczerpywania zasobów energii. Pojawia się uczucie zmęczenia, osłabiona koncentracja, drażliwość, ale jeszcze występuje zdolność do działania.
- **faza wyczerpania** - gdy stres utrzymuje się zbyt długo, zasoby organizmu się wyczerpują. Układ nerwowy i hormonalny nie są w stanie dalej utrzymywać mobilizacji. W tej fazie pojawiają się poważne skutki zdrowotne, takie jak osłabienie odporności, problemy z układem krążenia, trawieniem czy psychiczne, np. wypalenie zawodowe lub depresja.



Eustres i dystres – co to takiego?

Są jak dwóch kuzynów na rodzinnej imprezie. Eustres to ten, który wbiega pełen energii, zarażając wszystkich entuzjazmem: „Dawaj, zrób to! Masz to w sobie!”. Nagle zaczynasz działać na najwyższych obrotach. Z kolei dystres to ten, który siada obok ciebie i szepcze: „To się nie uda. A co, jeśli wszyscy będą się z ciebie śmiać?” Zanim się obejrzyysz, jesteś skulony w kącie z poczuciem klęski. **Eustres daje ci kopa do działania, dystres jedynie do ucieczki.** Klucz to zaprosić eustres na imprezę, a dystresowi powiedzieć: „Dzięki, ale dziś mamy komplet!”

Stres to naturalna reakcja organizmu. Jeśli jest krótkotrwały, to może motywować do działania. Problem zaczyna się wtedy, gdy stres jest długotrwały, wynikający z ciągłego narażenia na stresory, takie jak problemy finansowe, trudności w pracy, konflikty w relacjach. Jest to szkodliwe dla zdrowia, bo hormon stresu wydzielający się zbyt długo, przestaje mobilizować organizm do działania, a zaczyna go uszkadzać.

Przewlekły stres to jak posiadanie szefowej, która ciągle dzwoni po godzinach z pytaniem: „A co z tym raportem na wczoraj?”. Najpierw próbujesz być dzielny. Serwujesz sobie jeszcze jedną kawę i kolejną, a potem zaczynasz marzyć o ucieczce na bezludną wyspę, gdzie jedynym obowiązkiem byłoby robienie zamków z piasku. Zwykle stres rozregulowuje twój sen. Nie możesz zasnąć, a gdy już ci się uda, budzisz się zmęczony. Potem psuje układ trawienny, serwując ci niespodziewane bóle brzucha, biegunki lub zgagę. Zaczynasz częściej chorować, bo twój układ odpornościowy słabnie. Do tego dorzuca rozdrażnienie, brak koncentracji i wieczne uczucie zmęczenia. A na deser dostajesz bóle głowy, czasem nawet wszechogarniający lęk czy nawet depresję. Przewlekły stres jest mistrzem chaosu, który z małego problemu robi globalny kryzys w twoim ciele. W końcu twój organizm ogłasza strajk generalny. To oznacza, że serce bije jak po maratonie, włosy uciekają, gdzie pieprz rośnie, a twoja pamięć staje się dziurawa jak durszlak. Stres jest jak gość, który za długo został na imprezie, więc trzeba go grzecznie, ale stanowczo wyprosić.

Gdy brakuje równowagi między pracą a odpoczynkiem, codzienny stres może się kumulować, co prowadzi do wyczerpania fizycznego i emocjonalnego oraz do wypalenia zawodowego.

♥ Trochę praktyki

Technika 5-4-3-2-1

Cel: **Pomoc w zmniejszeniu stresu, powstrzymaniu ataku paniki i skupienie na chwili obecnej.**

Instrukcja krok po kroku

Poszukaj wokół siebie:

- 5 rzeczy, które możesz zobaczyć.
- 4 rzeczy, które możesz dotknąć lub poczuć.
- 3 dźwięki, które słyszysz.
- 2 zapachy, które wyczuwasz lub które pamiętasz.
- 1 smak, który czujesz lub który możesz sobie przypomnieć.



Odporność psychiczna

Odporność psychiczna to zdolność człowieka do radzenia sobie z trudnościami, stresem i nieoczekiwanymi zmianami w życiu. Oznacza, że mimo wyzwań i przeciwności potrafimy utrzymać równowagę emocjonalną, a także wracać do stanu równowagi, po przejściu trudnych doświadczeń. Osoby o wysokiej odporności psychicznej charakteryzują się elastycznością czyli łatwiej adaptują się do nowych sytuacji. Potrafią panować nad swoimi emocjami w trudnych chwilach, mają poczucie sprawczości, bo wierzą, że mają wpływ na swoje życie. Potrafią uczyć się na błędach i traktują porażki jako szansę na rozwój. Odporność psychiczna nie jest cechą wrodzoną. Można ją rozwijać i wzmacniać przez całe życie. Pamiętaj, że trudności są częścią życia, ale to, jak na nie reagujemy, definiuje naszą siłę. Trenuj swoją odporność codziennie, bo małe kroki prowadzą do wielkich zmian.



Rys. 3

Co pomaga budować odporność psychiczną?





Afirmacje czyli jak oszukać mózg, by stał się twoim najlepszym przyjacielem

Pomyśl o afirmacjach jak o najlepszym przyjacielu, który zawsze mówi ci, że jesteś super, nawet gdy miałeś kiepski dzień. To takie słowa mocy, które mogą wprowadzić twoje myśli na dobrą drogę i pomóc ci poczuć się lepiej. Nawet, gdy życie rzuca ci pod nogi trochę więcej przeszkód niż byś chciał.

Czym są afirmacje?

Afirmacje to pozytywne zdania lub frazy, które pomagają kształtować nasze myślenie w sposób wspierający i budujący. Pomagają twojemu umysłowi skoncentrować się na tym, co dobre. Można je porównać do tekstów na kubkach czy koszulkach, które powtarzają ci, że jesteś piękny, mądry i niepowtarzalny. Tylko, że to nie są napisy na filiżankach, a porządne narzędzie w rękach osoby, która chce poczuć się lepiej. Afirmacje są jak mózgowe espresso, które daje Ci zastrzyk pozytywnej energii, gdy czujesz się trochę gorzej. Są prostym, ale potężnym narzędziem pracy nad umysłem, pomagającym zmieniać destrukcyjne schematy myślowe na bardziej konstruktywne.

Przykład:

zamiast „*Nie jestem w stanie sobie z tym poradzić*”

możemy powtarzać „**Mam siłę, by stawić czoła wyzwaniom**”.

Wielu ludzi podchodzi do afirmacji z dystansem, myśląc, że to tylko puste słowa. Tymczasem badania z zakresu neuroplastyczności pokazują, że powtarzane pozytywne komunikaty mogą wpłynąć na nasz mózg, wzmacniając pożądane ścieżki neuronowe.

Dlaczego afirmacje działają?

Nasze myśli mają moc, bo wpływają na nasze emocje, decyzje i zachowanie. Kiedy powtarzamy sobie negatywne komunikaty np. „Nie jestem wystarczająco dobry”, te przekonania zakorzeniają się i wpływają na sposób, w jaki postrzegamy świat. Afirmacje pozwalają reprogramować nasz sposób myślenia, wspierając rozwój pozytywnego nastawienia. Budują pewność siebie, bo regularne przypominanie sobie o swoich mocnych stronach wzmacnia wiarę w siebie. Zmniejszają stres i wzmacniają odporność psychiczną, ponieważ powtarzanie afirmacji uczy nas patrzenia na wyzwania w sposób bardziej konstruktywny.

Zasady tworzenia skutecznych afirmacji

1 Formułuj afirmacje w czasie teraźniejszym

Zamiast: „*Chciałbym być spokojniejszy*”

powiedz: „**Jestem spokojny i zrównoważony**”.

2 Bądź konkretny

Zamiast: „*Chcę czuć się dobrze*”

spróbuj: „**Dbam o siebie i każdego dnia czuję się coraz lepiej**”.



3 Wierz w to, co mówisz

Nawet jeśli początkowo afirmacja wydaje się nieco na wyrost, wybieraj takie, które rezonują z tobą i są dla ciebie osiągalne.

4 Powtarzaj regularnie

Afirmacje działają wtedy, gdy są powtarzane często, najlepiej codziennie rano lub wieczorem.

Przykłady afirmacji wspierających zdrowie psychiczne

- „Mam prawo do odpoczynku i dbania o siebie.”
- „Każdego dnia uczę się radzić sobie z wyzwaniami.”
- „Zasługuję na miłość, szacunek i akceptację.”
- „Moje emocje są ważne i mogę je wyrażać.”
- „Mam siłę, by stawiać czoła trudnościom.”
- „Mam prawo popełnić błąd. Wtedy też się uczę.”

♥ Trochę praktyki

Instrukcja krok po kroku

1 Znajdź chwilę spokoju

Usiądź wygodnie w ciszy, zamknij oczy i skup się na oddechu.

2 Wybierz jedną afirmację

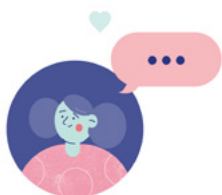
Może to być jedna z powyższych lub twoje własne zdanie, które najbardziej cię wspiera.

3 Powtarzaj na głos lub w myślach

Powtarzaj afirmację 5–10 razy, powoli i z pełnym zaangażowaniem. Możesz robić to przed lustrem, aby zwiększyć poczucie autentyczności.

4 Notuj swoje wrażenia

Po zakończeniu zapisz, jak się czułeś podczas ćwiczenia. Jeśli chcesz, możesz prowadzić dziennik afirmacji.



Ważne!

Choć afirmacje są potężnym narzędziem, pamiętaj, że nie zastąpią działania. Nie wystarczy powtarzać „Osiągnę sukces”, aby odnieść sukces. Afirmacje to tylko pierwszy krok, który pomaga zbudować odpowiednie nastawienie. Reszta zależy od twoich działań. Afirmacje nie są czarodziejską różdżką, ale mogą stać się twoim codziennym wsparciem. Są narzędziem, które może zmieniać twoje myślenie, budować pozytywne nastawienie i wzmacniać psychikę. Spróbuj włączyć je do swojego dnia i zobacz, jak pozytywne myślenie wpływa na twoje życie.





Uważność – jak zatrzymać się w pędzie życia?

Wyobraź sobie, że twoje myśli to grupa dzieci na placu zabaw. Jedno dziecko krzyczy, co trzeba zrobić w pracy, drugie wspomina wczorajszą kłótnię, trzecie lamentuje, że nie zamówiłeś ulubionej pizzy. Wszystkie skaczą, biegają i robią hałas. A ty stoisz w tym chaosie, próbując znaleźć chwilę ciszy.

A może zdarzyło Ci się kiedyś zjeść całą tabliczkę czekolady oglądając serial i dopiero przy pustym opakowaniu uświadomić sobie, co właśnie zrobiłeś? Albo w połowie drogi do pracy zacząć się zastanawiać czy na pewno zamknąłeś drzwi? Brzmi znajomo? To właśnie codzienność bez uważności.

Nasze myśli mają tendencję do nieustannego skakania między przeszłością, a przyszłością co sprawia, że chwila obecna często przemyka nam niezauważona. Uważność, wbrew pozorom, nie jest magiczną sztuczką ani supermocą dostępną tylko mnichom w Himalajach. **To umiejętność bycia obecnym tu i teraz, bez oceniania, bez przeszłości i przyszłości, bez zamarzania się. To sztuka zauważania chwili takiej, jaka jest.** Możesz myśleć o niej jak o pauzie w filmie. Daje ci czas, żeby zobaczyć obraz wyraźniej i świadomie zdecydować, co dalej. To sposób na zauważenie, że ta chwila jest warta naszej uwagi, nawet jeśli właśnie myjemy zęby albo czekamy w kolejce po chleb.

W kontekście zawodowym, **uważność może pomóc nam lepiej zarządzać stresem i presją**, które często towarzyszą nam w środowisku pracy. Poprzez praktykowanie uważności możemy nauczyć się radzić sobie z trudnymi sytuacjami, zachować spokój i klarowność umysłu, nawet w najbardziej stresujących momentach.

Ponadto, **uważność może poprawić nasze umiejętności komunikacyjne i relacje z innymi.** Dzięki świadomości obecnego momentu jesteśmy bardziej obecni i skupieni podczas rozmów, co pozwala nam lepiej zrozumieć drugą osobę i odpowiedzieć na jej potrzeby. To z kolei może przyczynić się do budowania lepszych relacji zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

Dlaczego warto praktykować uważność?

1 Cisza dla umysłu

Nasz mózg codziennie bombardowany jest milionami bodźców. Powiadomienia z telefonu, e-maile, lista zakupów... Nic dziwnego, że czasem czujesz się jak komputer zbyt długo pracujący na jednym ładowaniu. Uważność pozwala zrobić sobie chwilę przerwy, aby zresetować system.

2 Lepsze relacje

Wyobraź sobie, że podczas rozmowy z kimś bliskim przestajesz myśleć o tym, co powiesz za chwilę, i zaczynasz naprawdę słuchać. Uważność uczy cię bycia w pełni obecnym dla drugiej osoby. Efekt to lepsze zrozumienie i więcej bliskości.



3 Spokój w chaosie

Nie możesz kontrolować tego, co dzieje się wokół ciebie, ale możesz kontrolować swoją reakcję. Uważność to jak znalezienie zatyczek do uszu w hałaśliwym świecie. Pozwala ci wyciszyć to, co zbędne i skupić się na tym, co ważne.

4 Zdrowie psychiczne i fizyczne

Regularna praktyka uważności może obniżać poziom stresu, poprawiać koncentrację i zwiększać odporność na trudne sytuacje. A jeśli myślisz, że to tylko modne hasło, przypomnij sobie, ile razy brak skupienia kosztował cię dodatkowy stres, na przykład wtedy, gdy załałeś klawiaturę kawą, bo myślami byłeś gdzie indziej.

♥ Trochę praktyki

Nie musisz od razu zapisywać się na warsztaty medytacyjne czy wstawać o piątej rano, by ćwiczyć oddechy na macie. Uważność zaczyna się od małych kroków.

Oddychaj świadomie

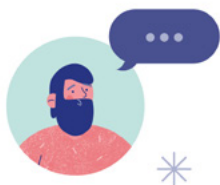
Weź głęboki wdech i wydech. Poczuj, jak powietrze wypełnia twoje płuca, jak ciało się rozluźnia.

Zatrzymaj się na chwilę

Spróbuj skupić się na jednej rzeczy, na smaku herbaty, dźwiękach w tle, fakturze ubrania na skórze. To krótkie ćwiczenie pozwala wrócić do chwili obecnej.

Nie oceniaj

Gdy coś cię zdenerwuje, zanim zareagujesz, zastanów się: „Czy mogę spojrzeć na to inaczej?”. Uważność uczy, że nie musisz walczyć z emocjami, wystarczy, że je zauważysz i pozwolisz im być.



Ważne!

Uważność to nie wielka rewolucja, tylko drobne zmiany, które wprowadzają więcej spokoju do codzienności. Możesz zacząć od 5 minut dziennie podczas porannej kawy, w drodze do pracy czy przed snem. Efekty tej praktyki, to więcej równowagi, lepsze decyzje i świadomość, że życie to nie wyścig, który trzeba wygrać, ale podróż, którą warto przeżywać.

Jeśli masz wrażenie, że świat goni jak szalony, a ty ledwo za nim nadążasz, zatrzymaj się na chwilę. Uważność pokaże ci, że niczego nie musisz nadrabiać, bo to, co najważniejsze, dzieje się właśnie teraz.

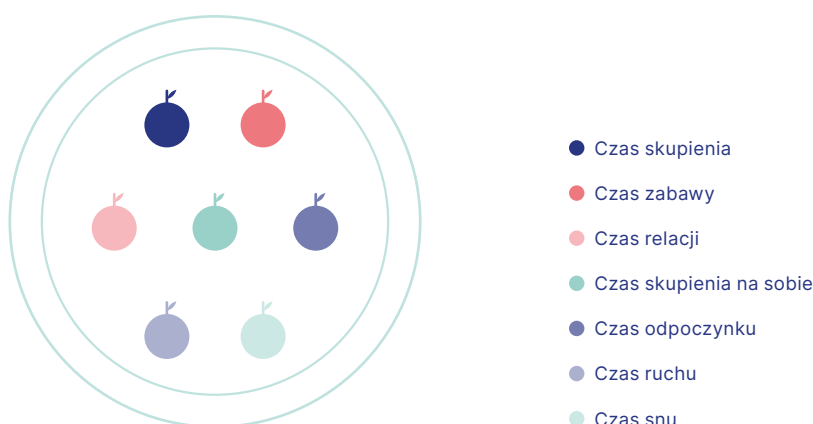




Zdrowy półmisek umysłowy

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak wygląda dieta twojego umysłu? Jeśli składa się głównie z przetworzonych informacji, skrolowania social mediów i stresu, to czas na zmianę menu. Dr Daniel Siegel, neurobiolog i psychoterapeuta, zaproponował concept „Zdrowego półmiska umysłowego” (Healthy Mind Platter), który pomaga nam zadbać o równowagę w codziennym życiu. Nie na talerzu, ale w głowie.

To metafora siedmiu składników, które wspólnie tworzą zrównoważoną dietę dla naszego mózgu. Każdy z nich odgrywa ważną rolę w naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym.



Rys. 4

Zdrowy półmisek umysłowy

Składniki zdrowego półmiska umysłowego

• Czas skupienia (Focus time)

To chwile, gdy koncentrujesz się na konkretnej czynności np. pracy, nauce czy rozwiązywaniu problemu. Ten rodzaj aktywności wzmacnia połączenia w mózgu, poprawia zdolność koncentracji i pomaga osiągać cele.

Przykład: Skupiasz się na napisaniu e-maila, nie sprawdzasz wtedy powiadomień w telefonie.

• Czas zabawy (Play time)

To momenty, gdy angażujesz się w aktywności, które sprawiają ci radość i pobudzają kreatywność.

Przykład: Wyciągasz puzzle albo malujesz kubek, który i tak będzie krzywy, ale to nie ma znaczenia, bo dobrze się bawisz.



• Czas relacji (Connecting time)

Jesteśmy istotami społecznymi, a kontakt z innymi ludźmi jest kluczowy dla naszego zdrowia psychicznego. Rozmowa, wspólne chwile czy wsparcie emocjonalne, pomagają budować więzi i wzmacniają nasz mózg.

Przykład: Spotykasz się z przyjacielem na kawę i na godzinę zapominasz o telefonie.

• Czas skupienia na sobie (Time in)

To chwile, w których zastanawiasz się nad sobą, swoim życiem, marzeniami i emocjami. Takie wewnętrzne zatrzymanie pomaga lepiej rozumieć siebie i podejmować mądrzejsze decyzje.

Przykład: Prowadzisz dziennik lub po prostu siedzisz z kubkiem herbaty, analizując mijający dzień.

• Czas odpoczynku (Down time)

Po prostu odpoczywamy, pozwalamy sobie na nic nierobienie, nie mamy określonego celu, nie jesteśmy też na niczym konkretnym skupieni.

Przykład: Leżysz na kanapie i gapisz się w sufit

• Czas ruchu (Physical time)

Aktywność fizyczna to nie tylko korzyści dla ciała, ale też dla mózgu. Podczas ruchu wytwarzają się endorfiny, które poprawiają nastrój i redukują stres.

Przykład: Idziesz na spacer, tańczysz w kuchni albo biegasz za psem w parku.

• Czas snu (Sleep time)

To momenty, w których twój mózg odpoczywa od napływu informacji. Podczas snu nie tylko regenerujemy organizm, ale także konsolidujemy treści, których nauczyliśmy się w ciągu dnia.

Przykład: Wyłączasz wszystko i idziesz spać.

Dlaczego warto dbać o półmisek umysłowy?

Podobnie jak brak równowagi w diecie wpływa na twoje zdrowie fizyczne, tak brak balansu w umysłowym półmisku odbija się na zdrowiu psychicznym. Jeśli na przykład cały czas się skupiasz (praca, nauka, planowanie), ale zapominasz o zabawie, twoja kreatywność cierpi. Z kolei brak relacji może prowadzić do poczucia osamotnienia, nawet jeśli dbasz o inne obszary.

Zdrowy półmisek umysłowy to sposób na harmonijne życie, w którym wszystkie aspekty naszego funkcjonowania są uwzględnione. To także narzędzie do lepszego zarządzania czasem i energią, bo gdy dbasz o każdy składnik, masz więcej siły i radości, by stawiać czoła wyzwaniom.



♥ Trochę praktyki

Instrukcja krok po kroku

- Podziel kartę na siedem części, które odpowiadają siedmiu obszarom zdrowego półmiska umysłowego.
- Oceń na skali od 1 do 10 na ile jesteś zaangażowany w każdy z tych obszarów. 1 oznacza niewielki stopień zaangażowania w danym obszar, a 10 oznacza całkowity stopień zaangażowania w ten obszar.

Którym składnikom półmiska poświęcasz najwięcej czasu, a którym najmniej?

Któremu obszarowi chciałbyś poświęcić więcej uwagi?

Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz. Wystarczy, że codziennie znajdziesz czas na choćby jeden z tych składników. Może zaczniesz od krótkiego spaceru, rozmowy z bliską osobą lub pięciu minut ciszy? Klucz tkwi w małych krokach i obserwowaniu, co działa dla Ciebie najlepiej. Twoje życie zasługuje na pełny, zrównoważony półmisek.

Pytania sprawdzające

Jak dbać o sferę fizyczną?

Co to jest model ABC?

Czym są zniekształcenia poznawcze?

Kto to jest wewnętrzny krytyk?

Jakie są rodzaje pułapek myślowych?

Co to jest nadmierne myślenie i jak sobie z nim radzić?

Jakie są fazy reakcji na stres?

Jakie są skutki stresu przewlekłego?

Co to są afirmacje?

Jakie są zasady tworzenia skutecznych afirmacji?

Co to jest uważność?

Co pomagają budować odporność psychiczną?

Jakie są składniki zdrowego półmiska umysłowego?



3

Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?



Zdrowie psychiczne to fundament naszego funkcjonowania. Choć coraz więcej osób mówi otwarcie o swoich trudnościach, to równie często waha się przed skorzystaniem z pomocy specjalisty.



Ten rozdział pomoże ci rozpoznać, kiedy warto sięgnąć po wsparcie, rozwiązać wątpliwości związane z terapią oraz wybrać odpowiedniego „pomagacza”.



1 Co może cię zaniepokoić?

Czasami trudno odróżnić chwilowy kryzys od problemu wymagającego pomocy specjalisty. Ważne jest, by zauważyć sygnały, które mogą świadczyć o potrzebie wsparcia.



Przedłużający się smutek

Uczucie przygnębienia, które trwa tygodniami lub miesiącami i nie ustępuje mimo prób poprawy sytuacji.

Problemy w codziennym funkcjonowaniu

Trudności w pracy, w relacjach, brak efektywności, brak energii do wykonywania obowiązków.

Natrętne myśli lub obawy

Uporczywe myśli, które trudno opanować, lęki paraliżujące codzienne życie.

Objawy fizyczne bez wyraźnej przyczyny

Bóle głowy, bóle brzucha, problemy ze snem, zmęczenie, które nie wynikają z choroby somatycznej.

Brak radości z życia

Utrata zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały przyjemność.

Myśli o samookaleczeniu lub śmierci

To alarmujące sygnały, które wymagają natychmiastowej interwencji specjalisty.

Nie musisz czekać, aż kryzys cię dopadnie. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, warto powiedzieć komuś o swoich trudnościach. Najlepiej porozmawiać z psychologiem. To pierwszy krok ku poprawie jakości życia.



② Mity dotyczące psychoterapii

Wokół psychoterapii narosło wiele mitów, które mogą powstrzymać przed podjęciem decyzji o jej rozpoczęciu.

„Psychoterapia jest tylko dla osób z poważnymi zaburzeniami.”

Każdy może skorzystać z tej formy pomocy, zarówno w trudnych chwilach, jak i w celu lepszego zrozumienia siebie.

„Psycholog tylko słucha i kiwa głową.”

W rzeczywistości terapeuci stosują różnorodne techniki pomagające w zmianie myślenia, zachowania czy radzeniu sobie z emocjami.

„Rozmowa z przyjaciółmi wystarczy.”

Przyjaciele to ważne wsparcie. Warto zasygnalizować im, że dostrzegasz u siebie problem. Mogą być dla ciebie pomocni i wesprzeć cię na początku drogi, ale jedynie psycholog posiada wiedzę i narzędzia, które pomagają radzić sobie z trudnościami.

„Terapia trwa latami.”

Wiele osób odczuwa poprawę już po kilku sesjach. Długość terapii zależy od indywidualnych potrzeb i nurtu psychoterapeutycznego, w jakim pracuje psychoterapeuta.

„Psychiatra od razu przepisze leki.”

Psychiatra nie zawsze sięga po farmakoterapię. Jest potrzebny do postawienia diagnozy. Na podstawie wywiadu z tobą, wybiera najlepszy sposób leczenia. Często zaleca psychoterapię, a leki wprowadza jedynie wtedy, gdy są niezbędne.



Ważne!

Szukanie pomocy to wyraz siły, a nie słabości.





③ Jak wybrać odpowiedniego specjalistę?

Wybór specjalisty to ważny krok na drodze do poprawy zdrowia psychicznego.

Zdefiniuj swoje potrzeby.

Zastanów się, z jakimi trudnościami się zmagasz. Czy potrzebujesz wsparcia w kryzysie? A może chcesz pracować nad długoterminowymi problemami?

Sprawdź kompetencje.

Upewnij się, że specjalista posiada odpowiednie wykształcenie i kwalifikacje. Zapytaj go jaką kończył uczelnię, czy ma certyfikat psychoterapeuty lub czy jest w trakcie procesu certyfikacji. Wtedy masz pewność, że podlega superwizji tzn., poddaje swoją pracę ocenie innego specjalisty.

Znajdź odpowiednią formę pomocy.

Psycholog to osoba, która ukończyła studia magisterskie z psychologii i ma wyższe wykształcenie. Zajmuje się diagnozą psychologiczną, poradnictwem, psychoedukacją. Jest pomocny w sytuacjach trudnych, w radzeniu sobie z mniejszymi kryzysami, w wspierających rozmowach. Może pomóc wybrać ścieżkę dalszego leczenia i skierować cię do odpowiedniego specjalisty – psychoterapeuty i/lub psychiatry.

Psychiatra to lekarz, który ukończył medycynę i specjalizację z psychiatrii. Stawia rozpoznania chorób i zaburzeń psychicznych. Może także przepisać leki, jeśli są konieczne.

Psychoterapeuta to specjalista, który ukończył studia wyższe z psychologii, pedagogiki lub medycyny i odbył podyplomowe szkolenie z zakresie psychoterapii w określonym nurcie lub jest w trakcie procesu certyfikacji.

Zwróć uwagę na relację.

Kluczowym elementem terapii jest poczucie bezpieczeństwa i zaufania do specjalisty. Jeśli po kilku spotkaniach czujesz, że nie udało ci się zbudować relacji ze specjalistą, to warto poszukać kogoś innego.



4 Jaki nurt psychoterapii wybrać?

Wybór odpowiedniego nurtu psychoterapii zależy od twoich potrzeb, oczekiwań i rodzaju trudności, z którymi się zmagasz. Każdy z nich ma swoje unikalne cechy i metody pracy.

Krótkie omówienie najpopularniejszych podejść psychoterapeutycznych

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

Skupia się na związku między myślami, emocjami i zachowaniem. Zakłada, że trudności psychiczne wynikają z negatywnych wzorców myślenia i nieadaptacyjnych zachowań, które można zmienić. Kładzie nacisk na konkretne rozwiązania i naukę nowych umiejętności. Zazwyczaj trwa od kilku do kilkudziesięciu sesji, które mają jasno określony cel. Klient zwykle otrzymuje pewne zadania, które ma wykonać między spotkaniami. Jej skuteczność jest udowodniona naukowo w m.in. w przypadku takich zaburzeń jak depresja, lęki, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie, PTSD i inne.

Terapia psychoanalityczna

Wywodzi się z teorii Freuda i skupia się na nieświadomych procesach, które wpływają na nasze emocje i zachowania. Zakłada, że trudności wynikają z nierozwiązanych konfliktów wewnętrznych, często związanych z dzieciństwem. Jest to terapia długoterminowa, trwa często kilka lat. Celem jest zrozumienie głębokich przyczyn trudności w oparciu o analizę nieświadomych procesów i mechanizmy obronnych.

Terapia psychodynamiczna

Wywodzi się z psychoanalizy, ale jest bardziej zorientowana na współczesne potrzeby i ma krótszy czas trwania. Skupia się na odkrywaniu wzorców w relacjach i emocjach, które mogą pochodzić z przeszłości. Terapeuta pełni rolę lustra, pomagając klientowi zrozumieć, jak jego doświadczenia wpływają na relacje.



Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniach

Skupia się na budowaniu rozwiązań i osiągnięciu celów, zamiast analizowaniu problemów. Zakłada, że klient ma zasoby potrzebne do wprowadzenia zmian, a rolą terapeuty jest ich odkrycie i wzmacnianie. Zazwyczaj trwa od kilku do kilkunastu sesji.

Terapia systemowa

Traktuje jednostkę jako część większego systemu, np. rodziny, grupy społecznej czy związku. Problemy jednostki są postrzegane jako wynik dynamiki systemowej. Kładzie nacisk na interakcje i wzorce komunikacji między członkami systemu. Terapia często obejmuje wszystkich członków systemu, a nie tylko osobę zgłaszającą problem. Celem jest poprawa relacji i rozwiązanie konfliktów w systemie.



Ważne!



Każdy z tych nurtów ma inne podejście do trudności psychicznych, dlatego wybór terapii warto dostosować do swoich potrzeb. Zadbanie o zdrowie psychiczne to inwestycja w siebie, swoje relacje i jakość życia. Warto zaufać specjalistom i pamiętać, że proszenie o pomoc to nie słabość, tylko akt odwagi. Każdy z nas zasługuje na życie w równowadze i spełnieniu. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, nie zwlekaj. Pierwszy krok może być trudny, ale jest początkiem drogi ku lepszej przyszłości.

Pytania sprawdzające

Jakie objawy mogą świadczyć o potrzebie skorzystania z pomocy specjalisty?

Jaka jest różnica między psychologiem, psychiatrą a psychoterapeutą?

Jakie są nurty w psychoterapii i czym się charakteryzują?



4



• Balans w praktyce czyli małe kroki do wielkich zmian





1 Budowanie pewności siebie na co dzień



Ćwiczenie 1

Dialog z wewnętrznym krytykiem

Cel: Zrozumienie i złagodzenie wpływu wewnętrznego krytyka, aby wspierać pozytywny obraz siebie i zwiększać pewność siebie.

Instrukcja krok po kroku

Krok 1: Zidentyfikuj głos wewnętrznego krytyka

Weź kartkę papieru i odpowiedz na poniższe pytania:

1. Jakie zdania najczęściej powtarza twój wewnętrzny krytyk?
np. „Nie jestem wystarczająco dobry”, „Zawsze robię wszystko źle”.
2. W jakich sytuacjach najczęściej się odzywa?
np. przed ważnym spotkaniem, po popełnieniu błędu.
3. Jak ten głos wpływa na twoje emocje i zachowanie?

Krok 2: Nadaj krytykowi formę i osobowość

Wyobraź sobie, że twój wewnętrzny krytyk to postać.

Odpowiedz na pytania:

- Jak wygląda?
- Jak się zachowuje?
- Czy przypomina kogoś z twojego życia np. nauczyciela, rodzica, przełożonego, partnera?

Nadanie krytykowi konkretnej formy pomoże Ci zdystansować się od jego słów.

Krok 3: Rozmowa z krytykiem

Wyobraź sobie, że siadasz naprzeciwko tej postaci.

Zapisz na kartce:

1. Co chciałbyś mu powiedzieć?
np. „Rozumiem, że próbujesz mnie chronić, ale twoje słowa mi nie pomagają”.
2. Jak możesz przekształcić jego komunikaty w bardziej wspierające?
 - Krytyk: „Nie poradzisz sobie z tym zadaniem.”
 - Ty: „To zadanie jest trudne, ale przygotowałem się najlepiej, jak mogłem/am.”



Krok 4: Wzmocnij głos wewnętrznego sojusznika

Stwórz postać, która będzie cię wspierać.

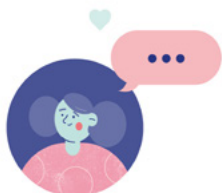
Odpowiedz na pytania:

- Jak wygląda twój wewnętrzny sojusznik?
- Jakie słowa mówi, gdy potrzebujesz wsparcia?
- Jak możesz wzmocnić jego obecność na co dzień? (np. przez afirmacje, pozytywne zapiski).

Krok 5: Podsumowanie i praktyka

Zapisz najważniejszą lekcję z tego ćwiczenia. Na przykład: „Mój krytyk nie jest mną. To głos, który mogę ośwoić i zmienić. To ja decyduję, co będzie do mnie mówił.”

Praktykuj dialog z wewnętrznym krytykiem regularnie, aby z czasem jego głos stawał się słabszy, a twój wewnętrzny sojusznik silniejszy.



Ważne!

To ćwiczenie warto powtarzać w różnych momentach życia, szczególnie w chwilach wątplenia. Możesz także podzielić się swoimi refleksjami z bliską osobą lub terapeutą.



Ćwiczenie 2

Akceptacja swoich uczuć

Cel: obserwacja i zamiana reakcji fizycznych, jakie wywołują w nas trudne emocje na reakcje oparte na uważności

Instrukcja krok po kroku

- Podziel kartkę na trzy kolumny. Opisz je – emocja, reakcja fizyczna, reakcja oparta na uważności.
- Pomyśl, jakich trudnych uczuć ostatnio doświadczyłeś. Wypisz je w pierwszej kolumnie.
- Wpisz w drugiej kolumnie swoją reakcję fizyczną, która pojawiła się jako przejaw danej emocji np. złość – krzyk, przeklinanie itd.
- Zastanów się jak możesz zareagować inaczej np. złość – odliczanie od 10 do 1, oddalenie się od źródła złości itd.
- Zrób tak z każdą trudną emocją.



Ważne!

To ćwiczenie rozwija umiejętność obserwacji własnych emocji i reakcji bez osądzania ich. Dzięki temu łatwiej zauważyć swoje schematy zachowań i je zmienić, jeśli są dla nas szkodliwe. Osiągnięcie pełnej świadomości doświadczanych emocji, jest jednym ze sposobów, na wzmacnianie poczucia własnej wartości.





② Praktyka uważności na co dzień

Ćwiczenie 1

Uważne jedzenie

Cel: **Zwiększenie świadomości ciała i myśli podczas codziennych czynności.**

Instrukcja krok po kroku

- Wybierz mały kawałek jedzenia, np. kostkę czekolady, rodzynkę lub kawałek jabłka.
- Przyjrzyj się mu dokładnie: jaki ma kolor, kształt, teksturę?
- Powąchaj go i zauważ, jakie emocje lub wspomnienia wywołuje zapach.
- Powoli włóż go do ust, nie gryź od razu. Zwróć uwagę na odczucia.
- Zaczynj powoli przeżuwać, skupiając się na smaku, fakturze i wrażeniu, jakie jedzenie pozostawia na języku.

Ćwiczenie 2

Uważny oddech

Cel: **Redukcja napięcia i skupienie na chwili obecnej.**

Instrukcja krok po kroku

- Znajdź wygodne miejsce do siedzenia lub połóż się. Zamknij oczy lub skup wzrok na jednym punkcie.
- Zaczynj zwracać uwagę na swój oddech, jak powietrze wchodzi i wychodzi przez nos.
- Licz oddechy od 1 do 10, a potem zacznij od początku. Jeśli myśli cię rozproszą, wróć łagodnie do liczenia.
- Praktykuj przez 5–10 minut dziennie.





Ćwiczenie 3

Skanowanie ciała

Cel: **Relaksacja i zwiększenie świadomości ciała.**

Instrukcja krok po kroku

- Połóż się lub usiądź w wygodnej pozycji. Zamknij oczy.
- Skup uwagę na czubku głowy i zauważ, jak się czuje.
Czy jest napięty? Ciepły? Zimny?
- Powoli kieruj uwagę na każdą część ciała: twarz, szyję, ramiona, dłonie, plecy, brzuch, biodra, nogi i stopy.
- Jeśli zauważysz napięcie, spróbuj świadomie je rozluźnić.
- Po zakończeniu poczuj, jak całe ciało jest ciężkie i zrelaksowane.

Ćwiczenie 4

Medytacja z wdzięcznością

Cel: **Wzmocnienie pozytywnego myślenia.**

Instrukcja krok po kroku

- Usiądź w cichym miejscu i zamknij oczy.
- Skup się na swoim oddechu przez kilka chwil.
- Pomyśl o trzech rzeczach, za które jesteś wdzięczny w tej chwili.
Mogą to być proste rzeczy, jak ciepło herbaty czy miła rozmowa.
- Zatrzymaj uwagę na każdej z nich przez chwilę, wizualizując je i odczuwając wdzięczność.

Ćwiczenie 5

Spacer w ciszy

Cel: **Połączenie relaksacji z uważnością ruchu i otoczenia.**

Instrukcja krok po kroku:

- Wybierz się na spacer, najlepiej w spokojnym miejscu, np. parku.
- Skup się na swoich krokach – na tym, jak stopy dotykają ziemi.
- Zauważ dźwięki, które Cię otaczają, jak szelest liści czy śpiew ptaków.
- Zwróć uwagę na zapachy i zmiany w otoczeniu, np. powiew wiatru na skórze.
- Spaceruj w ciszy, unikając rozpraszania się telefonem czy rozmowami.





③ Praktyka wdzięczności na co dzień

Ćwiczenie 1



Pisanie listu do siebie

Cel: **Lepsze zrozumienie swoich emocji, potrzeb i celów, wzmocnienie poczucie własnej wartości.**

Instrukcja krok po kroku

1 Przygotuj przestrzeń

- Weź kartkę papieru i coś do pisania.
- Znajdź spokojne miejsce, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał.
- Wyłącz telefon lub inne urządzenia, które mogą cię rozpraszać.

2 Wybierz temat listu

- Możesz napisać o dowolnym aspekcie swojego życia.
Oto kilka sugestii:
 - Słowa wsparcia dla siebie w trudnym czasie.
 - Refleksja nad swoimi osiągnięciami i tym, co sprawia ci dumę.
 - Podziękowanie sobie za coś, co zrobiłeś.
 - Wiadomość do „przyszłego siebie” lub „przeszłego siebie”.

3 Zwracaj się do siebie w sposób osobisty

- Zacznij list od czułego zwrotu np. „Drogi/a Ja”, „Drogi/a lub Kochany/a (tu wpisz swoje imię)”, „Hej (tu wpisz swoje imię)”.

4 Pisz swobodnie

- Nie przejmuj się stylem, błędami ani długością listu.
- Pozwól swoim myślom płynąć, jakbyś prowadził szczerzy dialog z bliską osobą.
- Użyj słów, które odzwierciedlają twoje emocje zarówno te pozytywne, jak i trudne.
- Możesz coś narysować, przykleić, żeby uczynić list jeszcze bardziej osobistym.

Podpowiedzi na wypadek blokady twórczej:

Jeśli nie wiesz co napisać, spróbuj dokończyć zdania:

- „Jestem wdzięczny/a sobie za...”
- „Ostatnio czuję się...”
- „Mam nadzieję, że w przyszłości...”
- „Chciałbym/łabym sobie powiedzieć...”



5 Zamknij list pozytywnie

- Na koniec napisz kilka słów wsparcia, podziękowania lub zachęty dla siebie.
- Możesz też zakończyć list czymś, co daje nadzieję, np. „Wierzę w siebie”, „Zrobię, co w mojej mocy, aby zadbać o siebie”.
- Gdy skończysz pisać, włóż list do koperty.

6 Przechowaj list

Odłóż list w bezpieczne miejsce i wróć do niego w ustalonym przez ciebie czasie np. miesiąc, pół roku, za rok lub w okrągłe urodziny.



Ważne!

Jeśli czujesz, że bywasz wobec siebie krytyczny, potraktuj ten list jako sposób na budowanie większej akceptacji i życzliwości wobec siebie. Skoncentruj się na swoich zasobach, zaletach, umiejętnościach, talentach. Pamiętaj, że to ćwiczenie jest dla Ciebie, więc pisz tak, jak czujesz. Twoje słowa są ważne, bo Ty jesteś ważny.



Jakie są korzyści z pisania listu do siebie?

- Lepsze zrozumienie swoich emocji i myśli.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.
- Zmniejszenie stresu i napięcia.
- Budowanie bardziej wspierającej relacji z samym sobą.



Ćwiczenie 2

Słoik wdzięczności

Cel: Pomaga doceniać pozytywne chwile, budować optymizm i rozwijać umiejętność zauważania dobra w codziennym życiu. Każdy może je wykonać, niezależnie od wieku!

Instrukcja krok po kroku:

1 Przygotowanie słoika

- Wybierz słoik lub pojemnik, który ci się podoba i będzie ci się dobrze kojarzył.
- Ozdób go, jeśli masz na to ochotę. Możesz dodać etykietę „Słoik Wdzięczności” lub inne inspirujący napis np. „Chwile warte zapamiętania”.

2 Zaplanuj regularne pisanie

- Wybierz porę dnia lub tygodnia, kiedy będziesz dodawać notki do słoika. Idealnym momentem jest wieczór, aby podsumować pozytywne wydarzenia dnia.



3 Zapisuj chwile wdzięczności

- Na kartkach papieru zapisuj rzeczy, za które jesteś wdzięczny, swoje osiągnięcia lub chwile, które sprawiły Ci radość.
- Mogą to być małe i codzienne rzeczy np.:
 - „Kawa smakowała dziś wyjątkowo dobrze.”
 - „Miałem miłą rozmowę z przyjacielem.”
 - „Pogoda była piękna.”
- Możesz także uwiecznić większe wydarzenia, np.:
 - „Awansowałem w pracy”
 - „Ukończyłem ważny projekt.”
 - „Odbyłem merytoryczną rozmowę.”

4 Włóż kartkę do słoika

- Zwiń lub zgnieć kartkę i włóż ją do słoika. Niech każda kartka będzie symbolem pozytywnej chwili.

5 Zajrzyj do słoika

- Regularnie przeglądaj kartki, zwłaszcza w trudnych chwilach, aby przypomnieć sobie, ile dobrych rzeczy już się wydarzyło.
- Możesz także wyznaczyć specjalny dzień, np. na koniec roku, swoje urodziny, by otworzyć słoik i podsumować wszystkie pozytywne momenty.



Warianty ćwiczenia

• Rodzinny słoik wdzięczności

Wspólnie z rodziną codziennie zapisujcie chwile wdzięczności. To świetny sposób na budowanie relacji i pozytywnej atmosfery w domu.

• Słoik wdzięczności w pracy

Umieść słoik w swoim miejscu pracy i zaproś współpracowników do zapisywania miłych momentów np. docenienie wzajemnej pomocy, sukcesów zespołu, dobrze zrealizowanych zadań i projektów, wzajemnych osiągnięć itp.

• Tematyczny słoik wdzięczności

Skup się na jednym aspekcie życia, np. relacjach, zdrowiu, pracy czy osobistym rozwoju. Zapisuj codziennie lub trzy razy w tygodniu rzeczy, które zrobiłeś dla siebie w danym obszarze.

Jakie są korzyści z prowadzenia słoika wdzięczności?

• Poprawa samopoczucia

Ćwiczenie pozwala skupić się na pozytywnych aspektach życia, co pomaga redukować stres i wzmacniać optymizm.

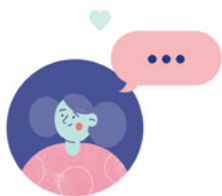
• Budowanie nawyku wdzięczności

Regularne zauważanie dobrych rzeczy zwiększa poczucie szczęścia i satysfakcji z życia.

Pozwala skupić się na rozwiązaniach, a nie na problemach.

• Docenianie chwili

Pomaga zwolnić i dostrzegać drobne, piękne momenty, które często nam umykają.



Ważne!

Nie ma rzeczy zbyt małych, by je docenić. Wdzięczność to sztuka znajdowania radości w najprostszych chwilach. Twój stół może stać się skarbnicą dobrych wspomnień i dowodem na to, jak wiele dobrego już masz w życiu.





④ Praktyka afirmacji na co dzień

Ćwiczenie1

Siła słów – afirmacje na dobry dzień

Cel: zbudowanie pozytywnego nastawienia i wzmocnienie pewności siebie, dzięki świadomemu korzystaniu z afirmacji. Regularne powtarzanie może poprawić nastrój, zwiększyć motywację i pomóc w trudnych chwilach.

Instrukcja krok po kroku

1 Wybierz swoje afirmacje

Zastanów się, czego najbardziej potrzebujesz w danym momencie.

Oto przykłady afirmacji:

- „Jestem wystarczający taki, jaki jestem.”
- „Każdy dzień przynosi nowe możliwości.”
- „Mam siłę, by poradzić sobie z wyzwaniami.”
- „Zasługuję na miłość i szacunek.”
- „Każdego dnia jestem coraz bliżej swoich celów.”

Możesz stworzyć własne afirmacje, dopasowane do swoich potrzeb i sytuacji. Ważne, by były pozytywne i w czasie teraźniejszym.

2 Wybierz odpowiednie miejsce i czas

Znajdź spokojne miejsce, gdzie możesz skupić się przez kilka minut.

Najlepiej wykonywać to ćwiczenie rano, aby pozytywnie rozpocząć dzień, lub wieczorem, aby wyciszyć się przed snem.

3 Powtarzaj afirmacje

- Stań przed lustrem (jeśli to możliwe) lub usiądź wygodnie.
- Powiedz swoje afirmacje na głos lub w myślach, patrząc sobie w oczy lub zamykając je, aby lepiej się skupić.
- Powtarzaj każdą afirmację 3–5 razy, mówiąc powoli i z pełnym zaangażowaniem.

4 Zapisz afirmację i połącz ją z działaniem

- Po sesji zapisz swoje ulubione afirmacje w notatniku lub na karteczkach samoprzylepnych.
- Umieść karteczki w miejscach, które często widzisz (np. na lustrze, lodówce, biurku), aby przypominały Ci o pozytywnym nastawieniu.
- Afirmacje są skuteczniejsze, gdy towarzyszą im małe kroki w kierunku zmiany. Jeśli mówisz „Zasługuję na zdrowie i równowagę”, zastanów się, co dziś możesz zrobić dla swojego zdrowia (np. spacer, zdrowy posiłek).



Ćwiczenie 2

Dziennik afirmacji



Cel: zbudowanie pozytywnego nastawienia i wzmocnienie pewności siebie dzięki świadomemu korzystaniu z afirmacji. Regularne powtarzane może poprawić nastrój, zwiększyć motywację i pomóc w trudnych chwilach.

Instrukcja krok po kroku

- 1** Przygotuj zeszyt, który posłuży ci jako dziennik.
- 2** Każdego dnia zapisz w nim:
 - Afirmację dnia.
 - Jak się czujesz po jej powtórzeniu.
 - Jeden mały krok, który podjąłeś, aby urzeczywistnić afirmację.





5 Jak rodzic może budować odporność psychiczną dziecka?

Stabilny i zrównoważony dorosły może dużo efektywniej kształtować odporność psychiczną u dziecka. Dzięki temu ma ono większą elastyczność w obliczu trudności, lepiej radzi sobie z porażkami, ma większą pewność siebie i łatwiej nawiązuje relacje z innymi. Ważne jest wspieranie dziecka w skutecznym radzeniu sobie z trudnymi emocjami, kontrolowanie negatywnego myślenia i uczenie rozwiązywania problemów. Należy również pamiętać o budowaniu pozytywnego obrazu siebie poprzez świadomość swoich mocnych stron, zalet, pozytywnych cech i umiejętności.

Ćwiczenie 1

Sposoby na smutek, złość i strach

Cel: **skuteczne radzenie sobie z trudnymi emocjami w różnych miejscach**

Instrukcja krok po kroku

- 1 Przygotuj 9 kartek A4 - po 3 dla każdej trudnej emocji czyli smutku, złości, strachu. Każda kartka będzie oznaczać jedną sferę, w której przebywa dziecko np. dom, szkoła, podwórko/zajęcia dodatkowe itp.
- 2 Wspólnie z dzieckiem wypiszcie sposoby na skuteczne radzenie sobie ze smutkiem, złością i strachem w poszczególnych miejscach.
- 3 Można przygotować to także w formie mini książeczki, którą dziecko może zawsze nosić przy sobie i korzystać z niej w dowolnym momencie.



Ćwiczenie 2

Bezpieczne miejsce

Cel: **odnalezienie poczucia bezpieczeństwa w chwilach lęku.**

Instrukcja krok po kroku

- 1 Poproś dziecko, by zamknęło oczy i wyobraziło sobie miejsce, w którym czuje się spokojne i bezpieczne. Może to być prawdziwe miejsce, które zna lub wymyślone.
- 2 Zadaj pytania pomagające szczegółowo opisać to miejsce:
 - Co widzisz wokół siebie?
 - Jakie dźwięki słyszysz?
 - Czy czujesz jakiś zapach?
 - Kto lub co jest w tym miejscu razem z tobą?
- 3 Jeśli dziecko ma ochotę, może narysować swoje bezpieczne miejsce lub opowiedzieć o nim.
- 4 W chwilach, gdy dziecko odczuwa lęk, może przypomnieć sobie o tym miejscu, powrócić do niego w wyobraźni. Pozwala to zmniejszyć lęk i przywrócić spokój.

Ćwiczenie 3

Oswajanie wewnętrznego krytyka

Cel: **Pomoc dziecku w zrozumieniu i radzeniu sobie z negatywnymi myślami, które mogą wpływać na jego myślenie o sobie.**

Instrukcja krok po kroku

- 1 Wyłumacz dziecku, że wewnętrzny krytyk jest jak papuga siedząca na ramieniu i mówiąca mu do ucha rzeczy, które go zasmucają, złością lub zniechęcają, np. „*Nie dasz rady*”, „*Jesteś słaby*” albo „*Na pewno popełnisz błąd*.” Powiedz dziecku, że każdy taki nieprzyjemny głos w głowie można nauczyć się kontrolować.
- 2 Poproś dziecko, by narysowało swojego wewnętrznego krytyka, tak jak sobie go wyobraża. To może być wspomniana wcześniej papuga albo inne zwierzę, postać lub jakiś wymyślony stworek. Zapytaj dziecko jak wygląda jego wewnętrzny krytyk, jest duży czy mały, czy ma jakieś szczególne cechy. Zachęć dziecko, by nadało mu jakąś nazwę.
- 3 Poproś dziecko, aby zapytało swojego krytyka dlaczego mówi mu rzeczy, które go zasmucają lub zniechęcają i czy to co mówi rzeczywiście jest prawdą. Ważne jest, aby pomóc dziecku zrozumieć, że krytyk czasem się myli i nie zna całej prawdy.



- 4 Kolejny krok to zaproszenie dziecka, aby narysowało swojego przyjaciela, kogoś kto mówi do niego pozytywne rzeczy, wspiera go i pomaga. Tym razem zapytaj dziecko jak wygląda ten przyjaciel i co mówi, gdy krytyk próbuje je zasmucić. To mogą być takie komunikaty „Uda ci się”, „Dasz radę”, „Każdy czasem popełnia błąd.”
- 5 Zachęć dziecko, że kiedy usłyszysz w głowie głos krytyka, może przywołać swojego przyjaciela i pozwolić mu zabrać głos.

Ćwiczenie 4

Mam tę moc

Cel: **Uświadomienie dziecku jego mocnych stron i zasobów.**

Instrukcja krok po kroku

- 1 Poproś dziecko, aby narysowało siebie na środku kartki.
- 2 Wokół siebie niech wpisze lub narysuje wszystko, co uważa za swoje mocne strony, pozytywne cechy np. dobrze gram w piłkę, potrafię pomagać innym, jestem pomysłowa itd.
- 3 Możesz odpowiedzieć dziecku, przypominając mu sytuacje, w których wykazało się siłą lub umiejętnościami.

Ćwiczenie 5

Słoik zwycięstwa

Cel: **Budowanie nawyku dostrzegania sukcesów i wdzięczności.**

Instrukcja krok po kroku

- 1 Wprowadź rytuał zapisywania każdego dnia przez dziecko jednego sukcesu, pozytywnego wydarzenia, które miało miejsce lub rzeczy, z której jest zadowolone.
- 2 Może to być, np. „Pomogłem koledze w zadaniu” lub „Samodzielnie kupiłem chleb” lub „Podszedłem do chłopca na placu zabaw i zaprosiłem go do zabawy.” itp.
- 3 Poproś dziecko, aby każdą zapisaną karteczkę wrzuciło do słoika zwycięstw.
- 4 Raz w tygodniu lub miesiącu przeczytaj wraz z dzieckiem wszystkie zapisane karteczki i porozmawiajcie o tym.



Ćwiczenie 6

Rozwiązywanie problemów

Cel: **Budowanie poczucia sprawczości i skuteczności oraz skupienie na rozwiązaniach.**

Instrukcja krok po kroku

- 1 Wybierzcie razem problem, którym aktualnie martwi się dziecko, np. trudności w nauce matematyki, kłótnia z kolegą itp.
- 2 Wspólnie z dzieckiem zastanów się, co można zrobić w tej sytuacji. Zróbcie burzę mózgów i zapiszcie wszystkie rozwiązania, które przychodzą wam do głowy.
- 3 Następnie weź kartkę i podziel ją na trzy kolumny. W pierwszej kolumnie wpisz wszystkie rozwiązania, które wcześniej wymyśliście. W drugiej kolumnie zapisz jakie korzyści może przynieść to rozwiązanie, a w trzeciej kolumnie, jakie straty może ponieść dziecko.
- 4 Wybierz jedno z rozwiązań, które dla dziecka wydaje się najbardziej korzystne i które będzie chciało zastosować w praktyce. Ustalcie czas rozpoczęcia działań. Następnie po wyznaczonym czasie sprawdźcie czy to rozwiązanie okazało się skuteczne. Jeśli nie, to omówcie wspólnie, co nie zadziałało i powróćcie do tabeli, aby wybrać nowe rozwiązanie.



Ważne!

Wspierając rozwój odporności psychicznej dziecka, rodzic pomaga mu nie tylko w codziennych wyzwaniach, ale także w budowaniu samodzielności i trwałego fundamentu pod szczęśliwe życie. Dlatego rozwijaj poczucie sprawczości i samodzielności, doceniając podejmowany przez dziecko wysiłek, a nie tylko efekt końcowy. Ucz empatii i wspieraj w budowaniu relacji społecznych. Kształtuj pozytywne myślenie u dziecka, poprzez przypominanie mu jego wcześniejszych sukcesów oraz skupianie się na rozwiązaniach, zamiast na trudnościach. Dziel się swoimi emocjami, pokazuj jak efektywnie sobie z nimi radzić i modeluj właściwe strategie pokonywania trudności. Najważniejsze, to bądź obecny i twórz bezpieczną więź. Słuchaj uważnie, co dziecko mówi, okazuj zainteresowanie jego uczuciami i potrzebami i nie bagatelizuj jego problemów, nawet jeśli wydają ci się błahе. Dziecko, które czuje się kochane i akceptowane, łatwiej radzi sobie z trudnościami.





Postłowie

Dotarłeś do końca tego poradnika, ale nie do końca swojej podróży. Port Balans to miejsce, w którym możesz się zatrzymać, zaczerpnąć oddech i nabrać sił, by ruszyć dalej i lepiej rozumieć siebie i swoje potrzeby.

Zdrowie psychiczne to nie cel, który osiągamy raz na zawsze. To proces, który wymaga uwagi, troski i odwagi, by spojrzeć w głąb siebie. To również sztuka akceptowania, że nie zawsze będzie idealnie, bo czasem życia jest spokojne, a czasem bywa, że nas przytłacza. Kluczem jest nauczenie się funkcjonować w każdych warunkach, dbając o swoje emocje, myśli i ciało.

Ten poradnik jest kompasem, ale to ty decydujesz, jaką drogą pójdziesz. Czy zaczniesz od małych kroków, takich jak chwila codziennej uważności, czy zdecydujesz się na większe zmiany? Każda decyzja, by dbać o swoje zdrowie psychiczne, ma znaczenie.

Życzę ci, by Port Balans stał się dla ciebie miejscem, do którego zawsze możesz wrócić, gdy życie stanie się zbyt burzliwe. Niech będzie przypomnieniem, że troska o siebie nie jest egoizmem, lecz inwestycją w lepsze, spokojniejsze jutro. Bo zasługujesz na to, by czuć się dobrze, zarówno z samym sobą, jak i światem wokół.

Powodzenia w dalszej podróży!





Załączniki

Witaj w **30-dniowym wyzwaniu**, które pomoże Ci zadbać o swoje zdrowie psychiczne i dobrostan. Nie musisz od razu zmieniać świata ani stawać się joginem medytującym w Himalajach. Możesz po prostu zacząć od małych kroków, które mogą znacząco poprawić twoje samopoczucie.

Codziennie czeka Cię nowe wyzwanie, które będzie tak łatwe, że nie będziesz miał wymówki, żeby nie spróbować. Zaczniemy od małych rzeczy jak zjedzenie zdrowego śniadania, przez chwile relaksu, aż po radosne aktywności.

To wyzwanie jest jak bilet do lepszego samopoczucia, tylko bez kolejek i z większą ilością pozytywnych emocji. Każde z tych wyzwań pomoże Ci odkryć, że wcale nie trzeba być perfekcyjnym, żeby być szczęśliwym. Wystarczy czasem pomachać do siebie w lustrze, zjeść coś zielonego i zrobić krok w stronę równowagi.

Każde z tych wyzwań ma na celu poprawę Twojego samopoczucia i przywrócenie równowagi w życiu. Wybierz jedno zadanie na każdy dzień i pozwól sobie na małe kroki ku większemu dobrostanowi psychicznemu. Pamiętaj, że każdy dzień to nowa okazja do dbania o siebie!





30 wyzwań na każdy dzień

Dzień 1

Zjedz coś zdrowego

Zacznij dzień od zjedzenia czegoś zdrowego i pełnowartościowego, np. smoothie z owocami i warzywami.

Dzień 2

Oddychaj głęboko

Poświęć 5 minut na głębokie oddychanie. Skup się na każdym wdechu i wydechu, by poczuć spokój.

Dzień 3

Przejdź się na spacer

Nawet krótki spacer może poprawić nastrój i zmniejszyć stres. Zrób to w ciszy lub przy ulubionej muzyce.

Dzień 4

Zrób coś pomysłowego

Zrób coś, co sprawi, że poczujesz się twórcą: namaluj obrazek, napisz wiersz, ugotuj coś, zatańcz, zaśpiewaj lub zrób kolaż.

Dzień 5

Wykonaj ćwiczenie fizyczne

Aktywność fizyczna uwalnia endorfiny, więc wybierz coś, co lubisz. Może to być ćwiczenie w domu, na siłowni lub na świeżym powietrzu.

Dzień 6

Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny

To może być coś prostego: kawa z rana, uśmiech sąsiada, czy wspólna chwila z rodziną.

Dzień 7

Wyłącz telefon na godzinę

Odłącz się od elektroniki, aby odpocząć od nadmiaru informacji i skupić na sobie.

Dzień 8

Uśmiechnij się do siebie w lustrze

Daj sobie chwilę, by spojrzeć w lustro i po prostu się uśmiechnąć. Może też uśmiechnąć się do trzech osób napotkanych na ulicy czy w sklepie.

Dzień 9

Zrób coś miłego dla innej osoby

Może to być wiadomość, gest lub pomoc – coś, co sprawi, że ktoś inny poczuje się lepiej.

Dzień 10

Medytuj przez 10 minut

Spróbuj medytacji nawet jeśli potrwa tylko kilka minut. Pozwól sobie na chwilę ciszy i spokoju.

Dzień 11

Spędź czas na świeżym powietrzu

Siądź na ławce w parku lub po prostu wystaw twarz do słońca, ciesząc się naturą.

Dzień 12

Zrób porządek w swoim otoczeniu

Zrób mały porządek w swoim biurze, pokoju lub szufladzie. Porządek w otoczeniu pomaga w porządkowaniu myśli.

Dzień 13

Słuchaj swojej ulubionej muzyki

Pozwól sobie na chwilę relaksu przy muzyce, która Cię uspokaja lub motywuje.



Dzień 14

Przypomnij sobie swoje osiągnięcia

Zrób listę rzeczy, z których jesteś dumny. Zapisz rzeczy związane zarówno ze sferą zawodową, jak i prywatną.

Dzień 15

Przeczytaj kilka stron książki

Wybierz książkę, która Cię interesuje, i pozwól sobie na chwilę relaksu przy niej.

Dzień 16

Wyłącz negatywne myśli

Kiedy przyjdzie Ci do głowy negatywna myśl, spróbuj ją zamienić na coś pozytywnego.

Dzień 17

Pij więcej wody

Pamiętaj, aby pić odpowiednią ilość wody każdego dnia. Nawodnienie wpływa na Twoje samopoczucie.

Dzień 18

Zrób coś spontanicznego

Zaskocz siebie i zrób coś, czego normalnie byś nie zrobił: jedź na wycieczkę do nieznanego miejsca lub spróbuj nowego hobby.

Dzień 19

Zrób przerwę w pracy

Przynajmniej raz w ciągu dnia zatrzymaj się, aby odpocząć i nabrać energii. Wstań, rozciągnij się, weź kilka głębokich oddechów.

Dzień 20

Porozmawiaj z kimś, kto Cię rozumie

Porozmawiaj z osobą, która jest ci bliska, której ufasz. Najlepiej, aby ta rozmowa odbyła się na żywo. Jeśli to tego dnia niemożliwe, może to być rozmowa telefoniczna, a spotkanie na żywo zaplanuj na inny dzień.

Dzień 21

Daj sobie chwilę relaksu

Weź ciepłą kąpiel, napij się herbaty lub poczytaj coś lekkiego. Zrób cokolwiek, co pomoże Ci się zrelaksować.

Dzień 22

Zapisz swoje myśli

Zapisz w notatniku lub w dzienniku myśli, które masz w głowie. Może chodzą ci po głowie jakieś pomysły, może coś cię martwi lub cieszy? Dopisz też uczucia, które towarzysza myślom.

Dzień 23

Obejrzyj coś, co Cię rozbawi

Filmy komediowe, stand-upy, śmieszne filmiki czyli wszystko co może poprawić nastrój i przynieść uśmiech.

Dzień 24

Pozbądź się negatywnego bodźca

Jeśli coś Cię stresuje np. problem w pracy, konflikt, niezłatwiona sprawa, spróbuj usunąć ten bodziec na kilka godzin. Zajmij się czymś przyjemnym.

Dzień 25

Dziękuj za drobne rzeczy

Podziękuj za coś małego, co cię cieszy. Może to być ciepła kawa, widok z okna, radość drugiego człowieka.

Dzień 26

Wykonaj jedno zadanie, które odkładałeś

Wybierz jedną rzecz, którą odkładałeś na później i po prostu ją zrób. Poczujesz się lepiej.



Dzień 27

Spędź chwilę w ciszy

Pozwól sobie na absolutną ciszę przez 10 minut. Wycisz telefon, wyłącz telewizor, nie słuchaj muzyki ani rozmów. Po prostu bądź ze sobą w ciszy.

Dzień 28

Wstań trochę wcześniej

Zaczynij dzień od chwili dla siebie: zjedz spokojne śniadanie, poczytaj książkę, przeznacz kilka minut na ćwiczenia uważności.

Dzień 29

Poświęć czas na rozwój osobisty

Zrób krok w kierunku swojego rozwoju. Możesz obejrzeć inspirujący wykład, posłuchać ciekawego podcastu, przeczytać coś motywującego.

Dzień 30

Wykonaj jedno wyzwanie, które Cię przeraża

Podejmij małe wyzwanie, które budzi w tobie lęk, ale jest w zasięgu twoich możliwości. Może to być rozmowa, którą odkładałeś na później, poproszenie kogoś o pomoc.





Polecana literatura

Faber A., Mazlish E. (2012). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań: Wydawnictwo Media rodzina

Faber A., Mazlish E. (2016). *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*. Poznań: Wydawnictwo Media rodzina

Kabat-Zinn J., Williams M., Teasdale J., Segal Z. (2009). *Świadomą drogą przez depresję*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca

Kołąkowski A., Pisula A. (2021). *Sposób na trudne dziecko*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Kozak A. (2024). *Uwięzieni we własnej głowie. Jak zrozumieć przeszłość i mieć szczęśliwsze życie*. Gliwice: Wydawnictwo Sensus

Kozak A. (2024). *Mądra wdzięczność. Jak odnaleźć wartość w sobie i świecie*. Kraków: Wydawnictwo Mando inside

Kozak A., Wasilewski J. (2022). *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zakłęb, które rzucono na nas w dzieciństwie*. Warszawa: Wydawnictwo Onepress

Siegel R. (2023). *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca

Schiraldi G. (2023). *Siła Rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Smith S., Hayes S. (2021). *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Snel E. (2016). *Uważność i spokój żabki*. Warszawa: Wydawnictwo CoJaNaTo

Stuart S., Barker T. (2016). *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania

Teasdale J., Williams M., Segal Z. (2016). *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Trenton N. (2021). *Overthinking, czyli gdy myślisz za dużo. 23 techniki pokonywania paraliżu analitycznego i skupiania się na teraźniejszości*. Gliwice: Wydawnictwo Sensus

Wilson K., DuFrene T. (2024). *W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Witkowska H., (2022). *Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie*. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka

Woydyłło E. (2022). *Droga do siebie. O poczuciu wartości*. Kraków: Wydawnictwo Literackie





Gdzie szukać pomocy?



Życie warte jest rozmowy

kontakt@zwjr.pl

<https://zwjr.pl/>

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku

ul. Leczkowa 1A, 80-432 Gdańsk

tel. (58) 342 31 50

mopr@mopr.gda.pl

<https://mopr.gda.pl/>

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gdańsku

ul. Gustkowicza 13, 80-543 Gdańsk

tel. (58) 511 01 21, 797 909 112

goik@gdansk.gda.pl

<https://mopr.gda.pl/>

Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Gdańsku

ul. Heweliusza 11, 80-890 Gdańsk

tel. 731 512 313

<https://www.gov.pl/sprawiedliwosc/fundusz-sprawiedliwosci>



Całodobowe bezpłatne telefony pomocowe

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

800 702 222

<https://centrumwsparcia.pl>

Telefon zaufania dla dorosłych

116 123

<https://116sos.pl>

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

<https://116111.pl>

Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 121 212

<https://www.czat.brpd.gov.pl>

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar

Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002

<https://www.niebieskalinia.info>

W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

112

numer alarmowy

999

pogotowie ratunkowe



Karolina Wysokińska

Psycholog, logopeda, edukator. Pracownik Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 w Gdyni, asystent na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Zajmuje się diagnozą psychologiczną, psychoedukacją oraz profilaktyką zdrowia psychicznego. Prowadzi warsztaty dla młodzieży, grupy wsparcia dla psychologów pracujących w placówkach oświatowych, realizuje webinary i prelekcje, tworzy publikacje psychoedukacyjne. Realizatorka rekomendowanych programów profilaktycznych „Przyjaciele Zippiego”, „Trzy koła”, „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” oraz „Tutoring szkolny-program pedagogiki dialogu”.

