



# Samopomocownik

Poradnik pierwszej pomocy  
psychologicznej dla dzieci  
i młodzieży, pokazujący,  
że kryzys to tylko rozdział,  
a nie cała historia





# Samopomocownik

Poradnik pierwszej pomocy  
psychologicznej dla dzieci  
i młodzieży, pokazujący,  
że kryzys to tylko rozdział,  
a nie cała historia

## **Autorki**

Aleksandra Stube

Sara Zawadzka

Julia Świłała

Maja Lewandowska

Barbara Przedwojska

## **Oprawa graficzna**

Maja Lewandowska

## **Koordinacja projektu**

Natalia Kalisz

## **Redakcja**

Krzysztofa Gąsiorowska



ISBN 978-83-975187-2-8

Wydanie II

Poznań 2025



Wydano przez Fundację GrowSPACE

ul. Szczęsna 26, 02-454 Warszawa

Projekt realizowany z budżetu Unii Europejskiej

# Spis treści

## **CZĘŚĆ 1: DOBROSTAN PSYCHICZNY**

Co to znaczy „być zdrowym psychicznie”?	4
Podstawowe pojęcia: emocje, myśli, strategie radzenia sobie	5
Dobrostan ≠ brak problemów - codzienne strategie samoregulacji	8
Wpływ różnych środowisk na dobrostan	9
Codzienny stres to coś naturalnego - stres i dystres	11
Regulacja emocji - podstawowa umiejętność podtrzymująca dobrostan	13

## **CZĘŚĆ 2: GDY COŚ JEST NIE TAK- PIERWSZE SYGNAŁY KRYZYSU**

Jak może wyglądać rozwijający się kryzys psychiczny?	18
Narzędzie do zrozumienia kryzysu	24
Strategie radzenia sobie	26
Rezyliencja	28

## **CZĘŚĆ 3: W SAMYM ŚRODKU KRYZYSU- CO WTEDY?**

Co to właściwie znaczy, że wykształcił się kryzys?	31
Depresja	32
Aktywizacja behawioralna	35
Samookaleczenia	37
Kryzys samobójczy	38
Kryzys - lęk	40
Kryzys życiowy	48

## **CZĘŚĆ 4: JAK DBAĆ O INNYCH- BHP POMAGACZA**

Charakterystyka wsparcia rówieśniczego i psychologicznego	50
Zestaw ratunkowy - strategie wsparcia bliskich	51
Poprosił_m o pomoc i odbił_m się od ściany - co teraz?	53
Co usłyszał_m od przyjaciela i mi pomogło - historie prawdziwych osób	55
Granice pomagania - dbanie o siebie i dostrzeganie swoich granic	56
Rodzaje wsparcia	60

## **CZĘŚĆ 5: GDZIE ZNAJDE POMOC?**

Ogólnopolskie infolinie wsparcia	64
Materiały do wycięcia	67

# Co to znaczy „być zdrowym psychicznie”?

Zdrowie psychiczne to nie brak problemów, czy wyzwań.

Bycie zdrowym psychicznie oznacza, że **potrafisz radzić sobie z trudnościami, rozumiesz swoje emocje i masz siłę, by iść dalej** - nawet kiedy jest ciężko.

## Zdrowie psychiczne to:

- umiejętność rozumienia swoich emocji i akceptowanie ich
- radzenie sobie ze stresem, napięciem i zmianami,
- umiejętność budowania satysfakcjonujących relacji z innymi,
- poczucie, że masz wpływ na swoje życie,
- szukanie pomocy, gdy tego potrzebujesz (to właśnie oznaka siły, a nie słabości!)



Każdy ma czasem gorsze dni albo momenty kryzysu - **to normalne**. Zdrowie psychiczne to proces, o który warto dbać, tak samo, jak o sprawność fizyczną naszego ciała.

## Oznaki, że potrafisz dbać o swój dobrostan:

- mówisz o swoich uczuciach,
- zauważasz swoje potrzeby,
- odpoczywasz, kiedy jesteś przeciążony,
- jesteś dla siebie życzliwy (nawet gdy coś ci nie wyszło),
- rozmawiasz z kimś zaufanym albo specjalistą, jeśli coś cię przytłacza.

## Mity VS Fakty dotyczące dobrostanu:

MIT	FAKT
Dobrostan to ciągle bycie szczęśliwym.	Dobrostan to umiejętność przeżywania różnych emocji - także trudnych - i radzenia sobie z nimi w zdrowy sposób.
Jeśli mam zły nastrój to znak, że coś jest ze mną nie tak.	Zły nastrój, smutek czy lęk są naturalną częścią życia - to sygnały, które pokazują, że coś wymaga uwagi, nie że jesteś „zepsuty”.

Jak ktoś się uśmiecha i zachowuje „normalnie”, to na pewno wszystko jest okej.

Wiele osób ukrywa swoje cierpienie - dobrostan nie zawsze widać po zachowaniu. Dlatego warto pytać i słuchać uważnie, nawet jeśli ktoś „wydaje się OK”.

Terapia jest tylko dla osób z „poważnymi problemami” lub w ciężkich kryzysach.

Terapia to forma dbania o siebie, tak jak trening dla ciała. Pomaga zrozumieć siebie, rozwijać się i zapobiegać kryzysom - nie trzeba czekać na „dno”.

W dobrostanie chodzi tylko o „głowę”.

Dobrostan to też ciało - sen, jedzenie, ruch i oddech wpływają bezpośrednio na nastrój i poziom stresu.

Ktoś, kto jest naprawdę silny, nie potrzebuje pomocy.

Prawdziwa siła to umiejętność proszenia o wsparcie, rozmawiania o emocjach i szukania pomocy, gdy jest trudno.

Inni mają większe / poważniejsze problemy.

Twoje emocje są tak samo ważne jak innych. Porównywanie cierpienia nie ma sensu - każdy ma prawo do pomocy i troski.

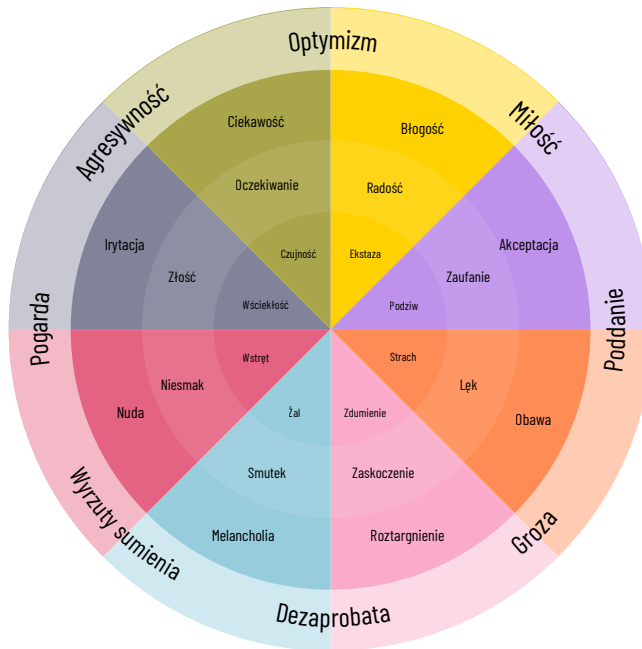
## Podstawowe pojęcia: emocje, myśli, strategie radzenia sobie



**Emocje** to sygnały z naszego wnętrza, które mówią nam, co jest dla nas ważne. Pomagają nam zrozumieć, jak reagujemy na to, co dzieje się wokół.

**Emocje nie są ani dobre, ani złe - wszystkie są potrzebne.** To jak system powiadomień w telefonie - informują nas, co się dzieje w nas samych i jak reagujemy na świat. Czasem emocje są trudne, ale nie trzeba ich tłumić. Lepiej je zrozumieć i nazwać, bo wtedy łatwiej sobie z nimi poradzić.

Pomocne może być **koło emocji**. To narzędzie wizualne, które pomaga nazwać i zrozumieć różne emocje. Zostało stworzone przez amerykańskiego psychologa Roberta Plutchika (1980).



Koło Plutchika opisuje relacje między różnymi emocjami. Wymiar pionowy reprezentuje intensywność, a warstwy poziome pokazują stopień podobieństwa. Każda z emocji ma swoje „przeciwnieństwo” po przeciwnej stronie koła. Na przykład przeciwnieństwem radości jest smutek, a przeciwnieństwem złości jest lęk.

**Myśli** to to, co mówimy do siebie w głowie - to taki wewnętrzny głos. Mogą być one zarówno pomocne i wspierające (np. „Dobrze sobie radzę”), ale też przytłaczające (np. „Nie dam rady”, „Jestem beznadziejny”).



To, jak myślimy o sytuacji, często wpływa na to, jak się czujemy. Np.:

Myśl: „Zawalę ten sprawdzian” → Lęk, napięcie

Myśl: „Spróbuję, co będzie, to będzie” → Spokój, motywacja, zaciekawienie

Myśli nie zawsze mówią prawdę i nie zawsze mamy na nie wpływ. Czasem są zniekształcone przez stres, niską samoocenę albo lęk. Dlatego warto je zauważać, sprawdzać i zmieniać, jeśli nas dołują.



**Strategia radzenia sobie ze stresem** to takie działania/czynności, które podejmujemy w celu poradzenia sobie ze stresującymi sytuacjami. Czasem robimy to automatycznie, ale warto wiedzieć, jakie mamy opcje i które z nich są naprawdę skuteczne.

Psychologowie wyróżniają **trzy style** radzenia sobie ze stresem. Każdy z nas może używać różnych w zależności od sytuacji, ale warto je znać, żeby świadomie z nich korzystać.

---

### STYL SKONCENTROWANY NA ZADANIU

Skupiasz się na rozwiązaniu problemu np. planujesz, szukasz pomocy, podejmujesz konkretne kroki.

Kiedy działa najlepiej?

Gdy masz wpływ na sytuację (np. stres przed sprawdzianem - uczysz się, rozkładasz materiał, prosisz o pomoc).

---

### STYL SKONCENTROWANY NA EMOCJACH

Skupiasz się na swoich emocjach, próbujesz zrozumieć, co czujesz np. rozmawiasz z kimś, płaczesz, piszesz w dzienniku.

Kiedy działa najlepiej?

Gdy sytuacja jest poza twoją kontrolą (np. rozwód rodziców, choroba bliskiej osoby).

---

### STYL SKONCENTROWANY NA UNIKANIU

Unikasz myślenia o stresie np. odcinasz się, zajmujesz czymś innym, udajesz, że problem nie istnieje (np. binge'owanie seriali, uciekanie w gry, sen, przewijanie sociali).

Kiedy może pomóc?

Krótko - np. żeby się oderwać, odpocząć, zyskać dystans.

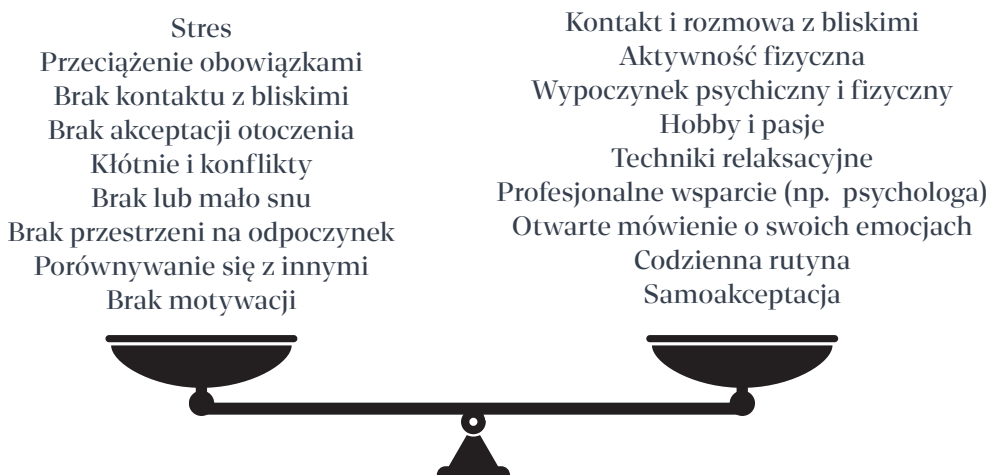
*Dlaczego bywa  
ryzykowny?* →

Bo jeśli trwa za długo, problem narasta, a stres się kumuluje. Unikanie nie rozwiązuje sytuacji.

# Dobrostan ≠ brak problemów - codzienne strategie samoregulacji

Dobrostan psychiczny nie oznacza, że nigdy nie masz gorszego dnia, nie odczuwasz stresu albo nie masz żadnych problemów. Dobrostan to raczej umiejętność **radzenia sobie, kiedy te trudności się pojawiają**, a nie ich brak.

Dobrostan powstaje naturalnie, bo nasz umysł automatycznie dąży do równowagi - homeostazy. Może znasz to pojęcie z lekcji biologii w kontekście fizjologicznego balansu. Twój umysł działa podobnie.



Czasem czujemy się gorzej, bo pojawiają się większe trudności



Czasem trudności jest mniej, a my mamy dobry zestaw narzędzi radzenia sobie

## SPRÓBUJ

Zrób swoją listę strategii, które mogą równoważyć trudności, których doświadczasz. Niech będą różnorodne. Zacerpnij ze swoich doświadczeń - kiedy w przeszłości udało ci się poradzić w trudnych sytuacjach jak to się wtedy udało? Co udało ci się robić inaczej, że działało?

## Wpływ różnych środowisk na dobrostan

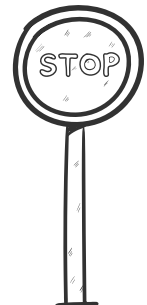
Dobrostan nie powstaje „sam z siebie” i choć - jak wspomniano w poprzednim podrozdziale - nasz umysł naturalnie dąży do równowagi, wiele zależy od tego, gdzie i z kim jesteśmy. **To, jak się czujesz, nie bierze się tylko z Twojego wnętrza, ale kształtuje się również przez miejsca, relacje i sytuacje, z którymi stykasz się każdego dnia - czyli przez Twoje środowisko.**



Każdy z nas funkcjonuje w różnych środowiskach jednocześnie: w domu, w szkole, wśród znajomych, online, na zajęciach dodatkowych. Każde z tych miejsc może dodawać do Twojego wewnętrznego balansu, być dla niego obojętne, albo dorzucać coś ciężkiego do szali trudności. Czasem wystarczy jedno zdanie wypowiedziane przez kogoś z naszego otoczenia, spojrzenie pełne zrozumienia, czy odpoczynek w bezpiecznej przestrzeni, a nasza waga zaczyna się wyrównywać. Zdarzają się też dni, w trakcie których nawet drobnostki potrafią się kumulować i powodować przeciążenie: presja, brak rozmowy, porównywanie się z innymi osobami z naszego otoczenia.

Dobrostan to coś, co Ty sam współtworzysz wraz ze swoim otoczeniem. Warto nauczyć się rozpoznawać, co mu służy, a co osłabia.

Zatrzymaj się na moment i przyjrzyj się środowiskom w których to Ty funkcjonujesz na co dzień. Co wrzucają do Twojej wagi? Które Cię wspierają, a które męczą? Gdzie czujesz, że możesz być sobą, a gdzie czujesz potrzebę ciągłego dopasowywania się?



## Ćwiczenie

To ćwiczenie pomoże lepiej przyjrzeć się środowiskom, w których jesteś na co dzień. To Ty decydujesz, na jakich miejscach i relacjach chcesz się teraz skupić - może to być dom, szkoła, znajomi, internet, zajęcia dodatkowe albo inne przestrzenie, które są dla Ciebie ważne.

Narysuj koło i podziel je na części, dokładnie tak jak pizzę (przykład znajdziesz poniżej). Liczba kawałków zależy od Ciebie - każdy z nich to jedno środowisko, któremu chcesz się przyjrzeć. Wpisz w nie swoje wybrane przestrzenie, np. „dom”, „szkoła”, „grupa znajomych” albo „internet”.

Przyjrzy się osobno każdemu z kawałków Twojej „środowiskowej pizzy”. Zastanów się, co dzieje się w każdej z tych przestrzeni - jak się tam czujesz, co Ci służy, a co być może ciąży. Wokół każdego kawałka możesz dopisać swoje przemyślenia.



Pomocne mogą być te trzy pytania:

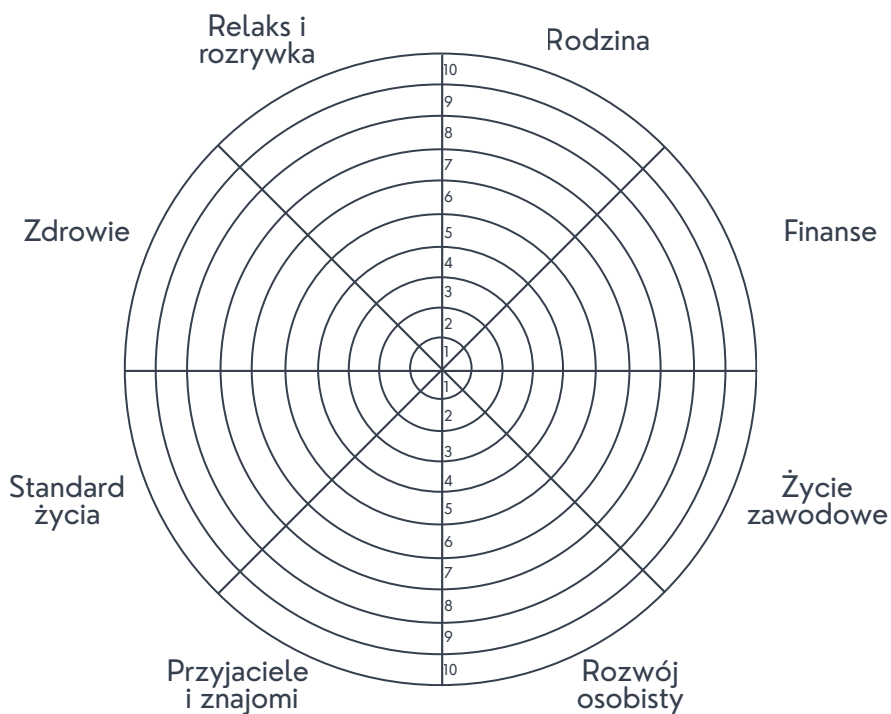
- Czy w tym środowisku czuję się bezpiecznie?
- Czy jestem tu akceptowany takim, jakim jestem?
- Czy czuję się tu wysłuchany?

### **Teraz spójrz na całość swojej „pizzy” i zastanów się:**

- ↳ Które z tych środowisk dodają Ci siły, a które potrafią przechylać szalę trudności?
- ↳ Gdzie czujesz się najbardziej sobą?
- ↳ Gdzie widzisz potrzebę wprowadzenia zmian i jakie masz na nie pomysły?



To ćwiczenie nie jest po to, żeby wrzucić Twoje środowiska do worków pod tytułem „złe” albo „dobre”. Chodzi o zauważenie wpływu otoczenia na Twój dobrostan i codzienne samopoczucie. Im więcej wiesz o sobie i swoim środowisku, tym lepiej możesz o siebie zadbać!



## Codzienny stres to coś naturalnego - eustres i dystres

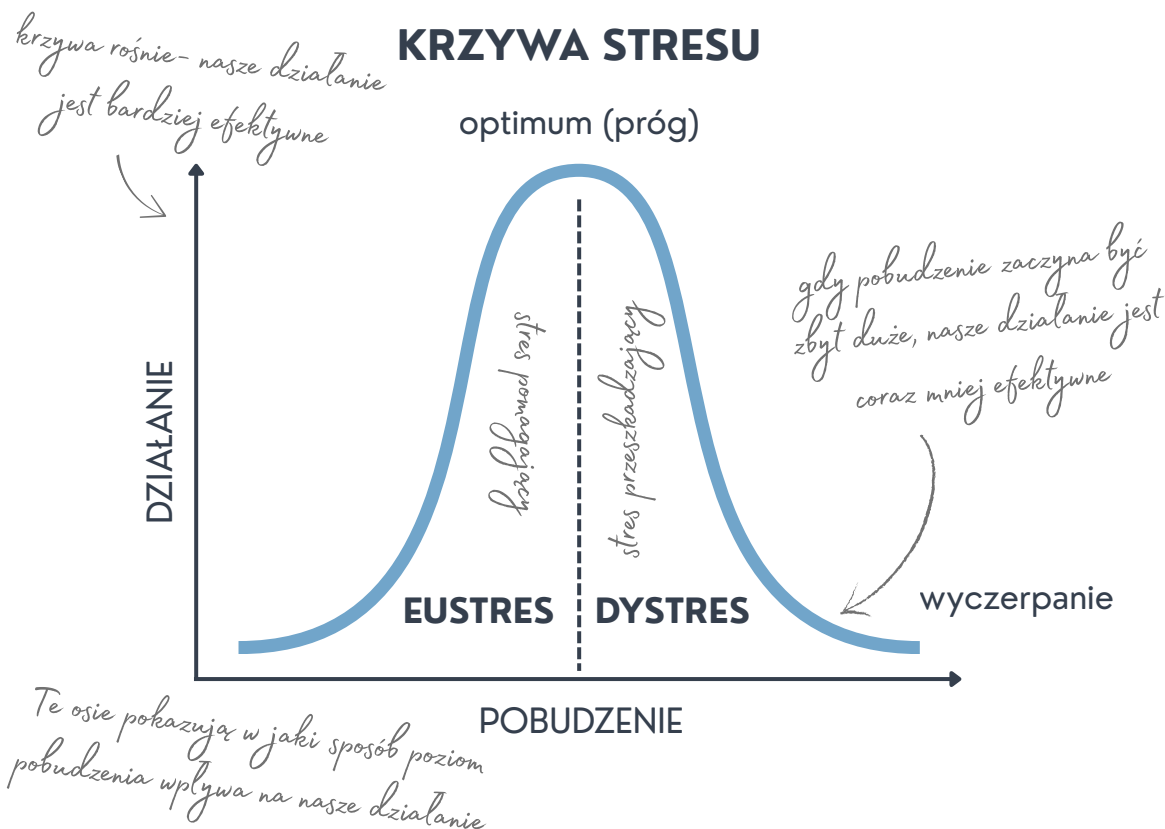
Pewnie znasz to uczucie - Twoje serce zaczyna bić szybciej, oddech przyspiesza, mięśnie się napinają, ręce robią się wilgotne i lekko drżą, a w gardle pojawia się nieprzyjemna gula. To jedne z oznak tego, że Twoje ciało włącza alarm, zanim zdążysz o czymkolwiek pomyśleć.



**Stres to naturalna reakcja organizmu na sytuacje, które wydają nam się trudne, ważne lub nieprzewidywalne.** Czasem to względnie duże rzeczy, jak występ na scenie przed publicznością lub pierwsza randka, a czasem, jak się wydaje, dość drobne - jak spóźniony autobus albo konieczność wykonania telefonu. Jak widzisz, nawet najmniejsza sytuacja może stać się stresorem (czyli bodźcem wywołującym stres). Pamiętaj przy tym, że każdy reaguje na stres inaczej.

Można powiedzieć, że stres (choć zazwyczaj niezbyt przyjemny) to Twój wewnętrzny system bezpieczeństwa. Wytworzył się już w prehistorii i pomagał naszym przodkom przetrwać np. uciekając przed dzikimi zwierzętami.

W dużym stresie ciało przechodzi w tryb walki lub ucieczki - serce pompuje więcej krwi, oddech przyspiesza, mięśnie są w gotowości do ruchu. Dziś rzadko musimy uciekać przed tygrysem, ale nasz układ nerwowy wciąż reaguje tak samo, gdy czujemy się zagrożeni - nawet jeśli "zagrożeniem" jest sprawdzian lub niezbyt przyjemna rozmowa z rodzicami.



Warto jednak pamiętać, że nie każdy stres jest taki sam. Czasem jego odczuwanie może Cię zmobilizować, dodać energii, poprawić skupienie uwagi i pomóc w działaniu. Innym razem możesz odczuwać zupełne przytłoczenie, rozproszenie i niemożność podjęcia działania.

Właśnie z tego powodu, w psychologii rozróżnia się dwa rodzaje stresu - **eustres** i **dystres**.

<b>EUSTRES</b> (STRES WSPIERAJĄCY)	<b>DYSTRES</b> (STRES PRZECIĄŻAJĄCY)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększa energię do działania</li> <li>• Mobilizuje i pomaga się skupić</li> <li>• Zwykle jest krótkotrwały</li> <li>• Daje poczucie kontroli nad sytuacją</li> <li>• Może towarzyszyć mu ekscytacja</li> <li>• Pomaga osiągać cele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbiera energię i powoduje zmęczenie</li> <li>• Rozprasza i przytłacza</li> <li>• Może być długotrwały</li> <li>• Może towarzyszyć mu lęk, napięcie, złość</li> <li>• Utrudnia codzienne funkcjonowanie</li> <li>• Może prowadzić do wyczerpania</li> </ul>

(Selye, H. (1974). Stress without distress. Philadelphia: J.B. Lippincott.)

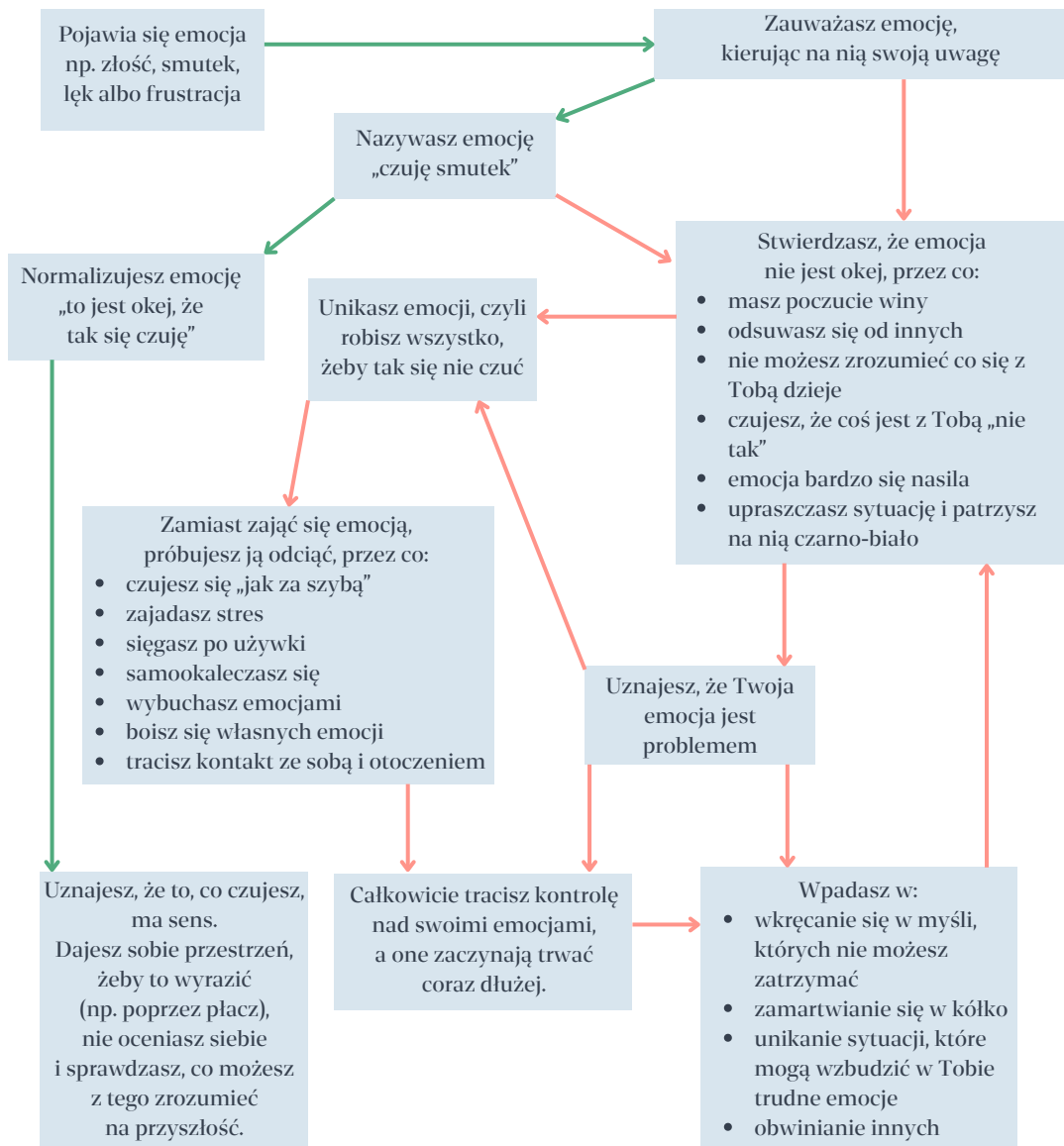
*Pamiętaj!* → **stres nie jest dobry ani zły - jest naturalną częścią codzienności.** Ważne jest, aby nauczyć się go rozpoznawać i rozumieć.

### SPRÓBUJ

Zastanów się i zapisz na kartce, co najczęściej wywołuje u Ciebie stres - jakie są Twoje stresory? Przemyśl, jak na nie reagujesz i co pomoga Ci radzić sobie z codziennym stresem.

## Regulacja emocji - podstawowa umiejętność podtrzymująca dobrostan

**Regulacja emocji** to umiejętność rozpoznawania, nazywania i zarządzania emocjami w taki sposób, żeby nie przejmowały nad nami całkowitej kontroli i nie niszczyły naszych relacji ani samopoczucia. Nie chodzi o to, żeby emocje „wylączyć”, nie czuć ich albo sztywno kontrolować. Chodzi o to, żeby nie utknąć w złości, smutku czy lęku na dłużej, iść w ich rytmie i samodzielnie wybierać co z nimi zrobić, kiedy się pojawią.

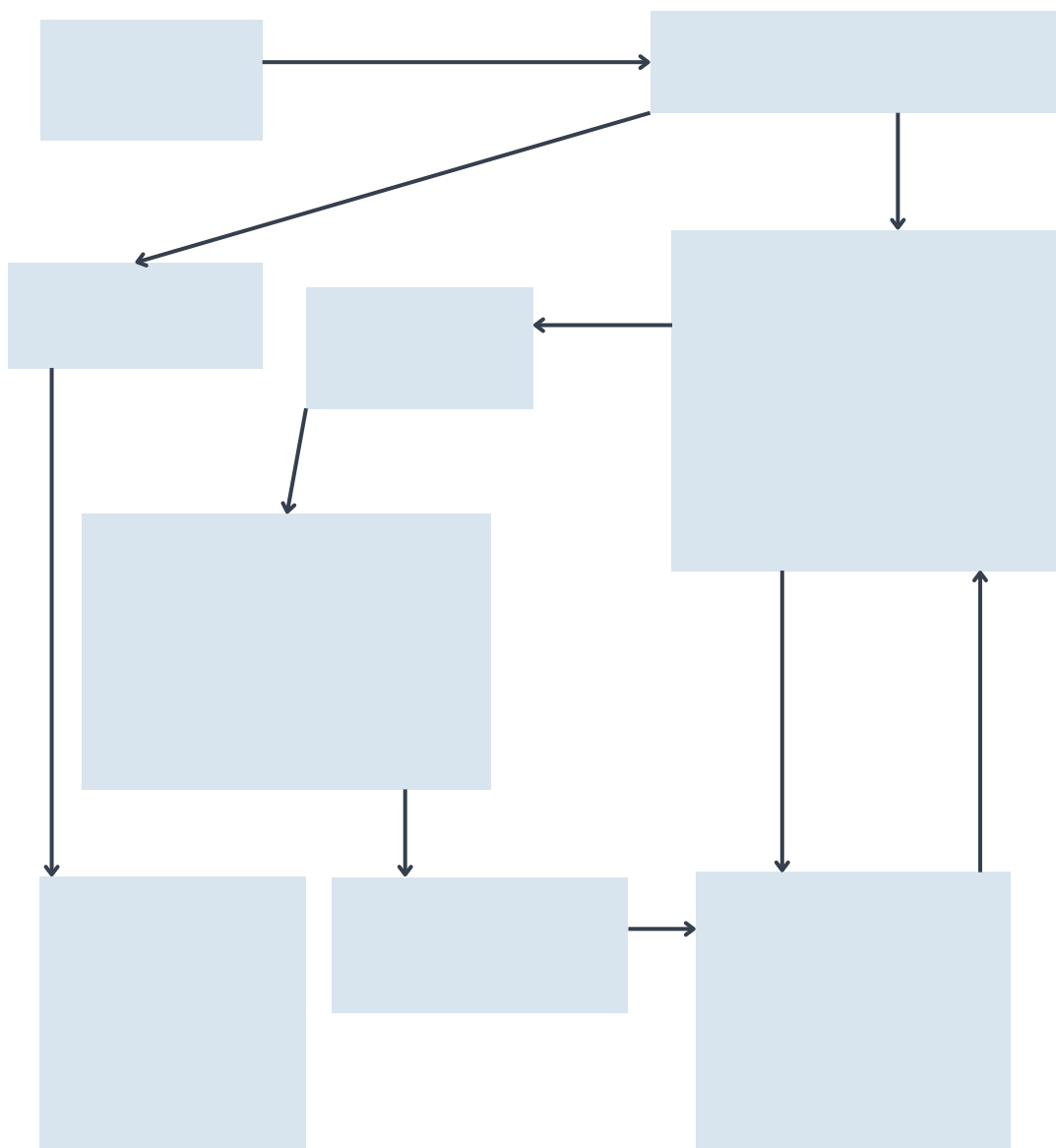


(Na podstawie modelu schematów emocjonalnych - Leahy, Kirch, Napolitano, 2011)

Popatrz na ten schemat regulacji emocji - widzisz w nim **zieloną ścieżkę adaptacyjną** (taką, która jest dla Ciebie dobra i zdrowa) i **czerwoną nieadaptacyjną** (taką, która w dłuższej perspektywie jest dla Ciebie krzywdząca i niezdrowa).

## SPRÓBUJ

Stwórz własną ścieżkę regulacji emocji. Możesz wybrać trudną dla siebie emocję, która może być przykładem. Tutaj jest pusty schemat do wypełnienia.



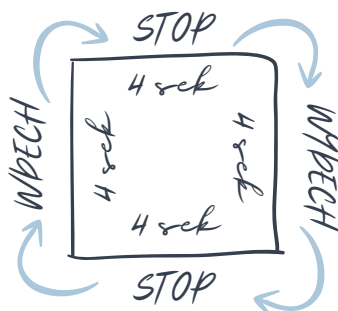
*Pamiętaj!* → Czasem wybieramy metody, które są dla nas pomocne na dany moment, bo są dostępne i dają szybką ulgę, mimo, że w dłuższej perspektywie nie są dla nas dobre - tak jest np. z samookaleczeniami albo używkami. **To nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak - to oznacza, że musisz poszukać innych strategii i sposobów.**

### 3 metody regulacji emocji, których możesz jeszcze spróbować:

#### 1 Techniki oddechowe

Oddychanie na pudełko:

1. weź głęboki wdech przez 4 sekundy
2. wstrzymaj oddech na 4 sekundy
3. wypuszczaj powietrze przez 4 sekundy
4. ponownie wstrzymaj oddech na 4 sekundy



Możesz powtórzyć to ćwiczenie 7-8 razy. Ta technika pozwoli wyciszyć układ nerwowy, spowolni akcję serca i pozwoli ci się skupić na tu i teraz.

#### 2 Inni też to czują - ćwiczenie na akceptację i normalizację emocji

W kolumnie po lewej wypisz trudne emocje, które ci towarzyszą, a w prawej wymień np. ludzi, postaci z filmów, książek, seriali, autorów piosenek i innych osób, które również je odczuwają. Zastanów się - jak twoje myśli i emocje zmieniają się, gdy widzisz ile osób czuje to, co ty?

Emocje, które czuję	Osoby, które też odczuwają tę emocję

### 3

**Troskliwy komitet** - ćwiczenie, które pomaga zatrzymać krytyczne myśli, kiedy nie akceptujesz tego, co czujesz

Wewnętrzny krytyk to głos w naszej głowie, który ocenia, podważa nasze decyzje, wzbudza trudne emocje i sprawia, że wątpimy w siebie. Może mówić rzeczy w stylu: „Nie dasz rady”, „Jesteś beznadziejn\_”, „Przestań to czuć, coś jest z Tobą nie tak”. Choć jego celem bywa ochrona przed błędami, często zamiast pomagać, obniża nasze poczucie własnej wartości i blokuje działanie.

By zrównoważyć głos wewnętrznego krytyka warto stworzyć swój własny troskliwy komitet. Mogą się w nim znaleźć wspomnienia, uwewnętrznione poczucie ludzi, którzy cię kochają lub kochali - przyjaciół, znajomych, rodziców, nauczycieli czy trenerów. Jeśli chcesz puścić wodze fantazji, dodaj swoje ulubione postacie fikcyjne z książek, filmów, seriali czy gier.



Zauważając te momenty, kiedy dostajesz od innych troskę, możesz budować swój troskliwy komitet.

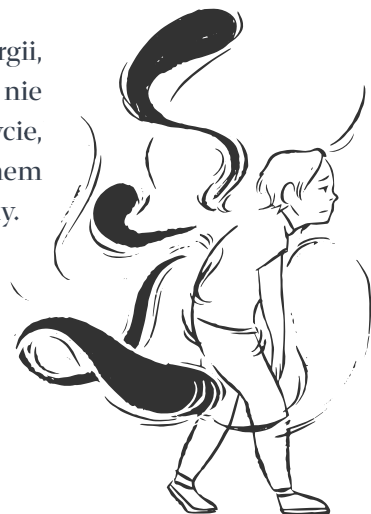
→ *Spisz listę członków swojego troskliwego komitetu i narysuj każdego z nich.*

## Jak może wyglądać rozwijający się kryzys psychiczny?

Ania ma 16 lat. Zawsze dobrze się uczyła, lubiła spotkania ze znajomymi, grała w siatkówkę. Ostatnio jednak coraz trudniej jej wstać rano z łóżka. Zaczęła opuszczać treningi, odwołuje spotkania z przyjaciółmi. Sama nie rozumie, czemu tak się dzieje - raz jest smutna, raz wkurzona, a czasami czuje tylko pustkę. W nocy długo nie może zasnąć, a rano brakuje jej energii. Ma wrażenie, że nikt jej nie rozumie i że została z tym sama. Nie chce mówić swoim bliskim, bo boi się, że jej problemy będą dla nich obciążeniem.

Często zaczyna się właśnie od drobnych zmian: mniej energii, izolacji, trudności ze snem czy poczucia, że „coś ze mną jest nie tak”. Z czasem może narastać i mocniej utrudniać codzienne życie, chociaż na początku wydaje się być małym problemem codzienności. U Ani może rozwijać się właśnie kryzys psychiczny.

**Kryzys** to moment, w którym nasze dotychczasowe sposoby radzenia sobie przestają działać i czujemy się przytłoczeni. Może dotyczyć zarówno psychiki, jak i codziennego życia.



*Pamiętaj!* → Wszelkie informacje, które przedstawiamy w Samopomocowniku są wyłącznie narzędziami do identyfikacji objawów - nie sugerujemy wykonywania autodiagnozy. To Ty najlepiej wiesz co czujesz, lecz czasem możesz mieć trudność ze znalezieniem odpowiednich słów. Psycholożka lub psychoterapeutka pomogą Ci zwerbalizować odczuwane trudności i wesprzeć Cię w wyzwaniach codzienności. Diagnozę konkretnych zaburzeń czy trudności może postawić wyłącznie lekarka psychiatrka/lekarz psychiatra.

Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) kryzysy psychiczne są częścią życia każdego człowieka i mogą pojawić się szczególnie w okresach dużych zmian i dojrzewania, dlatego często doświadczają ich też młode osoby. Jednocześnie do poprawnego rozwiązania kryzysu przydatna jest wiedza o tym, czym różni się kryzys psychiczny od rozwojowego:

Mówimy o **kryzysie psychicznym**, gdy trudne emocje lub wydarzenia (np. utrata bliskiej osoby, doświadczanie przemocy w relacjach, zagrożenia życia lub zdrowia, nasilony lęk czy znacznie obniżony nastrój) sprawiają, że trudno normalnie funkcjonować i pojawia się poczucie „nie daję rady”. Jest to moment, w którym tracimy równowagę i nie potrafimy sami wrócić do stanu przed kryzysem.

## VS

**Kryzys rozwojowy** to naturalny element dorastania. W każdym etapie życia pojawiają się wyzwania - np. pytania o tożsamość, lęk o przyszłość czy budowanie samodzielności. Są trudne, ale zazwyczaj prowadzą do rozwoju i lepszego poznania siebie.

Kryzys rozwojowy jest w pewnym stopniu przewidywalny, ponieważ występuje na danym okresie życia np. pierwsze pytania o tożsamość pojawiają się zazwyczaj w wieku nastoletnim (u niektórych już nawet w wieku 9, 10 lat).

Ze względu na tę przewidywalność i to że kryzys rozwojowy jest elementem dorastania, nazywa się go również normatywnym.

**W skrócie:** kryzys psychiczny wymaga wsparcia i często specjalistycznej pomocy, a kryzys rozwojowy to część procesu dojrzewania, choć również bywa bolesny i wymagający.

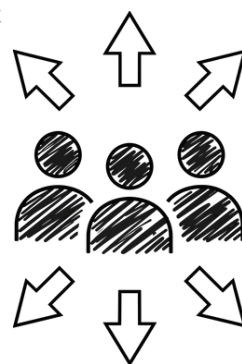
Kryzys psychiczny może wyglądać różnie - nie zawsze jest taki sam dla wszystkich. Objawy zaburzeń i trudności psychicznych można podzielić na internalizacyjne - czyli skierowane do wewnątrz i eksternalizacyjne - czyli skierowane na zewnątrz

**Internalizacyjne** - skierowane do wewnątrz, na siebie

Odczuwa i dostrzega je przede wszystkim osoba przechodząca kryzys psychiczny.

Są to takie objawy jak: wycofanie, objawy lękowe, depresyjne czy nawet somatyczne (odczuwane w ciele, takie jak bóle głowy albo brzucha pojawiające się bez medycznej przyczyny).

**Eksternalizacyjne** - skierowane na zewnątrz, na innych i otoczenie  
Osoba, która przeżywa kryzys odreagowuje swoje emocje, co zwraca uwagę jej otoczenia: kolegów i koleżanek, nauczycieli lub rodziców, chociaż nie zawsze rozumieją oni ich powody. Do takich zachowań należą m.in. łamanie norm i zasad, agresja, impulsywność czy korzystanie z różnych substancji prowadzące do uzależnienia.

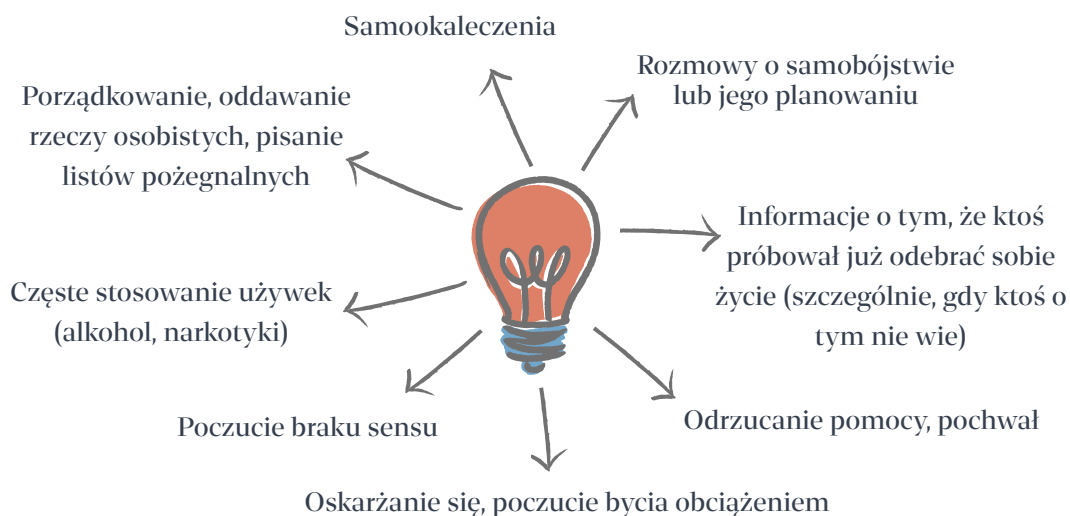


Objawy skierowane na zewnątrz może być łatwiej dostrzec, ale trudniej połączyć z przeżywanym kryzysem.

Niezależnie od tego czy objawy są skierowane do zewnątrz czy do wewnątrz, osoba która ich doświadcza zasługuje na pomoc.



### Żółte i czerwone lampki- bądź uważny/a na te objawy:



Żółte lampki to sygnały, które mogą wskazywać na to że rozwinął się kryzys, ale mogą mieć również inne przyczyny. Wskazują nam, że warto się zatrzymać się i przyjrzeć dokładniej naszemu samopoczuciu.

Czerwone lampki to poważne sygnały ostrzegawcze, których nie należy ignorować. Kiedy zauważysz je u siebie, bądź u koleżanki/kolegi poinformuj zaufanego dorosłego.

Wskazówka: Jeśli decydujesz się powiedzieć dorosłemu o problemach kogoś bliskiego, uprzedź o tym tę osobę. Dzięki temu nie będziesz działać za jej plecami, lecz z troski o jej bezpieczeństwo.

---

## SPRAWDŹ, ILE PAMIĘTASZ

---

Pytania są oparte na codziennych sytuacjach - zobacz, czy potrafisz rozpoznać, z jakim kryzysem mogą się wiązać i co w takiej sytuacji warto zrobić.

**1. Ania od kilku tygodni nie ma siły wstawać z łóżka, przestała chodzić na treningi i codziennie przed pójściem do szkoły boli ją brzuch.** Są to:

- a) objawy skierowane na zewnątrz
- b) objawy skierowane do wewnątrz
- c) oznaki, że Ania nie lubi chodzić na treningi i powinna z nich zrezygnować

**2. Patryk coraz częściej mówi, że nie ma już po co żyć, a ostatnio wspomniał, że myśli o samobójstwie. Do jakiego sygnału to należy?**

- a) żółta lampka
- b) czerwona lampka
- c) żadna - to tylko sposób zwrócenia na siebie uwagi

**3. Kacper boi się, że jeśli pójdzie do sklepu, to nagle straci przytomność. Unika wychodzenia z domu, bo „zaraz stanie się coś złego”.** To przykład:

- a) objawów skierowanych do wewnątrz
- b) objawów skierowanych do zewnątrz
- c) wyolbrzymiania problemów

**4. Od dłuższego czasu czujesz się przytłoczony\_ i masz wrażenie, że nie radzisz sobie tak jak wcześniej. Co wtedy jest najlepszym rozwiązaniem?**

- a) „Najlepiej to przeczekać, jest duża szansa, że samo przejdzie”
- b) „Porozmawiać z kimś zaufanym albo poszukać profesjonalnej pomocy”
- c) „Fake it till you make it - udawaj, że jest okej, aż w końcu będzie”

**5. Rodzice Oli niedawno popadli w burzliwy konflikt i rozwiedli się. Od tamtej pory Oli trudno jest skupić się na szkole, jest poddenerwowana, kłóci się z koleżankami/kolegami i nauczycielami, nie umie tego kontrolować i zażywa marihuanę żeby się uspokoić. Jakie są to objawy?**

- a) skierowane na zewnątrz i wskazują na to, że Ola potrzebuje wsparcia
- b) skierowane do wewnątrz i wskazują na to, że Ola potrzebuje wsparcia
- c) to nie są żadne objawy, Ola jest po prostu niekoleżeńska

**6. Prawda czy fałsz?** Jeśli ja i mój przyjaciel oboje mamy depresję, to możemy się nawzajem z niej wyciągnąć, bo dobrze się rozumiemy.

**7. Który z poniższych objawów NIE należy do objawów internalizacyjnych - skierowanych do wewnątrz?**

- a) wycofanie
- b) lęk
- c) impulsywność

**8. Ola, która kiedyś codziennie trenowała, od kilku tygodni nie pojawia się na zajęciach i nie chce rozmawiać ze znajomymi. To przykład:**

- a) żółtej lampki
- b) czerwonej lampki
- c) braku powodu do niepokoju

**9. Mateusz ciągle porównuje się z innymi, czuje się „gorszy” i bardzo boi się, że nie podola wymaganiom lub że jest obciążeniem dla rodziny i kolegów. Coraz częściej ma poczucie, że nie warto żyć. Mateusz powinien:**

- a) starać się jeszcze bardziej w szkole, żeby mieć dobre oceny i nie być “gorszym” od innych
- b) poinformować o tym zaufanego dorosłego: rodzica albo psychologa szkolnego i poprosić o pomoc
- c) wziąć się w garść i przestać się przejmować

**10. Jakie objawy łatwo dostrzec innym, ale trudno zrozumieć że są one objawami trudności a nie złym charakterem?**

- a) objawy skierowane na zewnątrz
- b) objawy skierowane do wewnątrz
- c) objawy kryzysu rozwojowego

**11. Prawda czy fałsz?** Kryzys rozwojowy to naturalny etap dorastania i choć bywa trudny, może prowadzić do rozwoju i lepszego poznania siebie, ale w jego przypadku konieczne jest zwrócenie się do specjalisty.

**12. Jeśli Twój kolega nagle przestaje się odzywać, izoluje się, mówi, że „nic nie ma sensu” i zauważasz ślady samookaleczeń - co najlepiej zrobić?**

- a) dotrzymać tajemnicy - nie chcesz, żeby się obraził albo zezłościł i został z tym sam
- b) delikatnie zapytać i zaproponować wspólne poszukanie pomocy
- c) poczekać, aż samo minie, jak każda inna trudność

**13. Kuba oddaje swoje ulubione rzeczy, mówi, że i tak już mu się nie przydadzą. Co to może oznaczać?**

- a) żółtą lampkę - warto zapytać, co się dzieje
- b) czerwoną lampkę - sygnał poważnego zagrożenia
- c) zwykle porządki, nie ma się czym przejmować

*Klucz odpowiedzi*

- 13. b) czerwona
- 12. b) delikatnie zapytać i zaproponować wspólne poszukanie pomocy
- 11. Fałsz - każdy człowiek przechodzi kryzysy rozwojowe, zazwyczaj nie jest potrzebne wsparcie specjalisty
- 10. a) objawy skierowane na zewnątrz
- 9. b) poinformować o tym zaufanego dorosłego: rodzica albo psychologa szkolnego i poprosić o pomoc
- 8. a) żółtej lampki
- 7. c) impulsywność
- wyjsc z depresji. Potrzebne jest profesjonalne wsparcie – przyjaciel nie zastąpi psychologa ani lekarza.
- 6. Fałsz - Wspólne przeżywanie trudności może dawać poczucie, że nie jesteś sam, ale to nie wystarczy, żeby
- 5. a) skierowane na zewnątrz i wskazują na to, że Oia potrzebuje wsparcia
- 4. b) że to znak, by poszukać pomocy
- 3. a objawów skierowanych do wewnątrz
- 2. b) czerwona lampka
- 1. b) objawy skierowane do wewnątrz

# Narzędzie do zrozumienia kryzysu

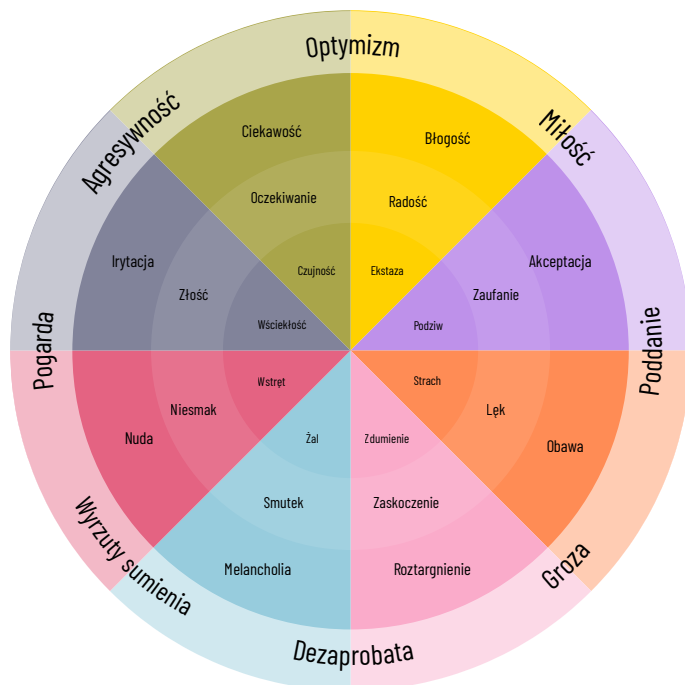
Kiedy czujesz, że Twoje samopoczucie drastycznie się obniża, zachowujesz się inaczej niż dotąd lub tracisz motywację do czegokolwiek, zatrzymaj się na chwilę. Poświęć czas, na wsłuchanie się w głębię siebie, zastanowienie - czego teraz potrzebuję? Co musiałoby się zmienić, żebym czuł\_ się lepiej? Można to porównać do wizyty lekarskiej - zanim dostaniesz receptę, doktorka przeprowadza z Tobą wywiad, aby się dowiedzieć, co Ci dolega. Podobnie w trudnych chwilach ważnym jest, aby przyrzeć się swoim myślom i emocjom.

Przeznaczenie czasu na chwilę samoświadomości wcale nie jest jego stratą, lecz inwestycją długoterminową. To pierwszy krok do zrozumienia siebie i odzyskania kontroli nad swoją sytuacją.

Pomocne może się okazać skorzystanie z kilku prostych narzędzi, które teraz zaprezentujemy.



Często mówimy: „źle się czuję”, ale prawda jest taka, że tak zwane złe samopoczucie nie jest czarno-białe. Mogą się za nim kryć różne emocje - złość, smutek, frustracja, rozpacz, bezsilność, wstyd i wiele innych. Koło emocji, które pokazane było w zeszłym rozdziale, to jedno z narzędzi, które może Ci pomóc w zrozumieniu tego, jak emocje są ze sobą powiązane.



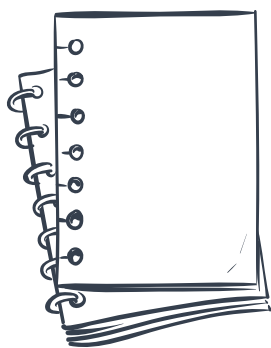
Patrząc na koło emocji, możesz potraktować je jak mapę, która pomaga zorientować się, gdzie właśnie jesteś. Spróbuj wybrać emocje, które najlepiej opisują **Twój obecny stan** – nie musi to być tylko jedna.



Do każdej emocji możesz też zadać sobie pytania pomocnicze:

- co sprawiło, że ta emocja się pojawiła?
- jak silnie odczuwam tę emocję w tej chwili i jak to się zmienia w czasie (może się zmniejsza, a może rośnie siła jej odczuwania)?
- czy emocje, które odczuwam łączą się ze sobą i w jaki sposób - a może są sobie zupełnie przeciwne?

Te pytania powinny pomóc Ci zauważyć, że emocje mają swoje źródła, mogą się zmieniać i często są ze sobą powiązane.



### Dziennik myśli i uczuć

Dziennik myśli i uczuć to proste, ale bardzo skuteczne narzędzie pomagające **rozłożyć na czynniki pierwsze** to, **jak wydarzenia** w naszym życiu i nasze **myśli** wpływają na to, co **czujemy** i jakie **podejmujemy działania**.

*To narzędzie jest zaczerpnięte z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT).*

Ten rodzaj oddziaływań terapeutycznych opiera się na założeniu, że nasze myśli, emocje i zachowania są ze sobą powiązane. Jeśli zmienimy sposób myślenia o danej sytuacji może to wpłynąć również na to, jak się czujemy i jak reagujemy. Dziennik myśli i uczuć może pomóc Ci w zrozumieniu tego „łańcucha”.

**Możesz go prowadzić, zapisując odpowiedzi na poniższe pytania:**

- **Sytuacja:** Co się wydarzyło?
- **Myśl:** Jakie myśli były wtedy w mojej głowie? (jeżeli myśli było dużo, możesz je wszystkie spisać od myślników)
- **Emocja:** Jakie emocje się we mnie pojawiły? (nazwij i określ ich intensywność, możesz użyć skali od 1 do 10)
- **Reakcja:** Jakie było moje zachowanie/reakcja w tej sytuacji?
- **Alternatywna myśl:** Jak można na to spojrzeć inaczej?
- **Nowa emocja:** Jak czuję się po zmianie perspektywy?

# Strategie radzenia sobie

Każdy z nas ma inne **strategie radzenia sobie**, czyli „**sposoby**” na **trudne i nieprzyjemne dla nas emocje**. Czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, po jakie narzędzia sięgamy w ciężkich chwilach, ponieważ robimy to bez większego zastanowienia - z tak zwanego „automatu”.

Żeby przyjrzeć się lepiej temu, z jakich strategii Ty korzystasz na co dzień, możesz uzupełnić poniższą tabelkę. Przykładowymi strategiami, które możesz wpisać w tabelkę są np. scrollowanie telefonu, rozmowa, spacer, dziennik myśli i uczuć, zabawa z psem, ćwiczenia fizyczne, zamknięcie się w pokoju, medytacja, ćwiczenia oddechowe i wiele innych.

Strategia która mi pomaga, ale <b>działa tylko na chwilę</b>	
Strategia, która <b>pomaga mi na dłużej</b>	
Strategia, którą chcę <b>wypróbować</b>	

## 5 strategii do wypróbowania

**Dbanie o swoje samopoczucie** na co dzień to ważny krok, który **może zapobiec rozwojowi kryzysu** i narastaniu trudnych dla Ciebie emocji, a pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami.

Ćwiczenia, które zaproponuję Ci poniżej mają charakter **prewencyjny**, czyli zapobiegawczy. Wykonując je możesz lepiej poznać siebie, obniżyć napięcie i zapobiec poczuciu przeciążenia.

### 1. Skanowanie ciała (ang. body scan)

To ćwiczenie polega na uważnym „przeskanowaniu” swojego ciała, by zauważyć, gdzie czujesz napięcie lub dyskomfort, a gdzie rozluźnienie. Pomaga lepiej zrozumieć, jak emocje wpływają na Twoje ciało i nauczyć się je rozluźniać

### Jak to zrobić?

Usiądź lub połoń się wygodnie, nie krzyżuj nóg i rąk. Zamknij oczy (jeśli jest to dla Ciebie komfortowe) i powoli zwracaj uwagę na każdą część swojego ciała - zaczynając od stóp, przez nogi, brzuch, aż do głowy. Zauważ, co czujesz: czy coś jest napięte, ciepłe, zimne, lekkie, ciężkie? Jeśli poczujesz napięcie, spróbuj je spokojnie rozluźnić.

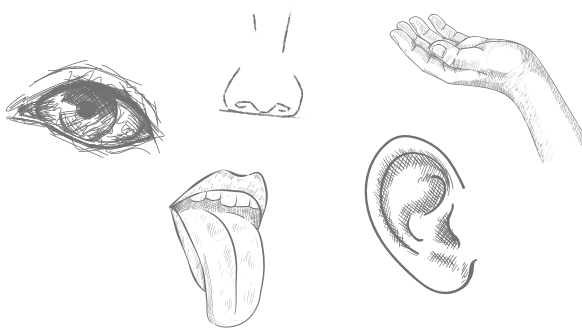
### 2. 5-4-3-2-1

To ćwiczenie pomaga skupić się na tym, co dzieje się wokół Ciebie i wrócić do teraźniejszości - taki stan nazywamy „uziemianiem się”. Można ją wykorzystać w momencie stresu, napięcia, lęku i innych trudnych emocji.

#### Jak to zrobić?

Spójrz wokół i wymień:

- 5 rzeczy, które widzisz,
- 4 rzeczy, które możesz dotknąć,
- 3 dźwięki, które słyszysz,
- 2 zapachy, które czujesz,
- 1 smak, który czujesz na języku.



### 3. STOP

Metoda STOP pomaga zatrzymać się i świadomie zdecydować, co chcesz zrobić dalej, zamiast działać automatycznie pod wpływem emocji.

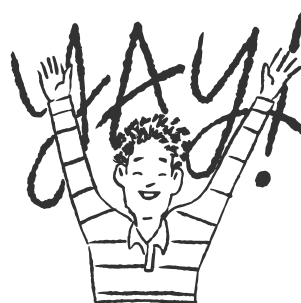


#### Jak to zrobić?

- **S** - to pierwszy krok, gdy intensywne emocje zaczynają Cię przytłaczać. Zauważ to, zatrzymaj się i pozwól sobie spojrzeć na sytuację z szerszej perspektywy,
- **T** - weź kilka głębokich oddechów - powolny wdech przez nos i wydech przez usta. Oddech pozwoli Ci uspokoić układ nerwowy i zebrać myśli.
- **O** - daj sobie chwilę na obserwację tego, co dzieje się w Twoim ciele i głowie. Czy napinasz jakieś mięśnie w ciele? Jakie emocje czujesz najmocniej? Jakie myśli Ci towarzyszą?
- **P** - pomyśl, co możesz teraz zrobić, jakie są Twoje potrzeby i najlepsza reakcja w sytuacji, w której się znajdujesz.

## 4. Wdzięczność

To ćwiczenie pochodzi z praktyk mindfulness, czyli uważności – sposobu, który pomaga być bardziej obecnym tu i teraz. Skupiając się na tym, za co jesteśmy wdzięczni, uczymy się doceniać nawet małe radości, co może wzmocnić naszą odporność na stres i poprawić nastrój.



### Jak to zrobić?

Codziennie zapisz lub pomyśl o trzech rzeczach, dzięki którym czujesz wdzięczność. Mogą to być drobne lub większe rzeczy, takie jak pyszny posiłek, uśmiech od kogoś bliskiego czy słoneczna pogoda. Zastanów się, dlaczego te rzeczy są dla Ciebie ważne i jak się dzięki nim czujesz. Dzięki temu łatwiej zauważysz dobre momenty w codziennym życiu.

## 5. Nazwij i puść

To ćwiczenie pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami, ucząc, jak je zauważać i nie zatrzymywać się na nich.

### Jak to zrobić?

Kiedy pojawi się silna emocja lub trudna myśl:

- Nazwij ją w myślach, np. „To jest złość” albo „To jest lęk”.
- Zauważ ją i przyjmij, że jest - nie próbuj jej odpychać ani ignorować.
- Wyobraź sobie, że kładziesz tą emocję lub myśl na liść na wodzie, który powoli odpływa z nurtem rzeki. Możesz obserwować swoje myśli i emocje z dystansem i spokojem, pozwalając im się oddalać.

# Rezyliencja



**Rezyliencja** to zdolność osoby do radzenia sobie podczas trudności, umiejętność rozwiązywania problemów oraz przystosowania się do różnych (szczególnie trudnych) warunków życiowych. To nie jedna stała cecha, którą jedni mają, a inni nie. To taki zbiór zachowań i strategii, które pozwalają przejść przez trudną sytuację.

Dobra wiadomość jest taka, że rezyliencja zmienia się w czasie i można ją wzmocnić przez relacje, strategie radzenia sobie, czy korzystanie z pomocy.

Najpopularniejszy mit jest taki, że jeśli ktoś ma wysoką rezyliencję, to poradzi sobie sam. Badania jednak pokazują, że **kluczowym czynnikiem rezyliencji jest właśnie dostęp do wspierających ludzi i instytucji, a nie samotne „ogarnięcie się”**.

## Jak możesz rozwijać swoją rezyliencję?

### UCZENIE SIĘ SIEBIE I RELACJI

- Masz świadomość co czujesz w danym momencie, potrafisz nazwać swoje emocje „jestem wkurzony/a”, „jest mi smutno”, zamiast tylko „jest źle”.
- Uczysz się ogarniać swoje zachowanie: np. odkładasz telefon, kiedy wiesz, że musisz się skupić; potrafisz się zatrzymać, zanim coś napiszesz w złości.
- Bierzesz pod uwagę, jak mogą czuć się inni
- Ćwiczysz znajdowanie i utrzymywanie wspierających relacji: umiesz zagadać, przeprosić, powiedzieć „nie”.
- Myślisz o konsekwencjach swoich decyzji - wybierasz to, co nie niszczy Ciebie ani innych.

### SPRAWCZOŚĆ - WIARA, ŻE MASZ WPŁYW

- Uczysz się zauważać sytuacje, w których Ci się udało - nawet jeśli to mała rzecz - i przypominasz sobie: „dałem/am radę, mogę spróbować znowu”.
- Traktujesz swoje umiejętności jak mięsień: nie „jestem beznadziejny z matmy”, tylko „muszę poćwiczyć i mogę się poprawić”.
- Budujesz odporność emocjonalną, gdy uczysz się wracać do równowagi po trudnych chwilach - zamiast poddawać się po jednym niepowodzeniu.
- Rozwijasz odporność społeczną, gdy próbujesz dogadywać się z ludźmi, nawet jeśli są inni niż Ty.

### UWAŻNOŚĆ - BYCIE TU I TERAZ

- Ćwiczysz zauważanie szczegółów: co czujesz w ciele, jakie myśli pojawiają się w głowie, co widzisz i słyszysz wokół.
- Uczysz się nazywać to, co się dzieje: „serce bije mi szybko, w brzuchu mam gułę, myślę, że coś pójdzie źle”.
- Wykonujesz rzeczy bardziej świadomie - jesz, uczysz się, scrollujesz, rozmawiasz, wiedząc po co to robisz, a nie tylko z przyzwyczajenia.
- Próbujesz akceptować swoje emocje zamiast je oceniać: „teraz się boję - to normalne przy takich sytuacjach”, zamiast „nie powinienem tak czuć”.

## **RADZENIE SOBIE - MĄDRE SPOSOBY NA TRUDNOŚCI**

- Uczysz się zmieniać swoje myśli na takie, które Ci pomagają - zamiast „na pewno zawalę”, wybierasz „boję się, ale mogę spróbować i poprosić o pomoc”.
- Szukasz rozwiązań zamiast tylko uciekać: gdy jest konflikt, próbujesz wyjaśnić, o co chodzi, zamiast zniknąć albo atakować.
- Ćwiczysz mówienie „nie” i mówienie o swoich granicach, jeśli czujesz, że ktoś je przekracza.
- Uczysz się, skąd brać rzetelne informacje o zdrowiu psychicznym i gdzie można szukać pomocy, kiedy samemu nie daje się rady.

Bez wątpienia znajdziesz tu wiele rozdziałów, które pomogą Ci ćwiczyć wymienione obszary i wzmacniać swoją rezyliencję!

*Pamiętaj!* → Za każdym razem, kiedy próbujesz nowej strategii, prosisz o pomoc, korzystasz z apteczki samopomocowej albo dzwonicz na telefon zaufania - dokładasz kolejny klocek do swojej rezyliencji.

## Co to właściwie znaczy, że wykształcił się kryzys?

Kryzys, a dokładniej kryzys psychiczny to ten moment, w którym znane Ci wcześniej narzędzia i strategie radzenia sobie przestają działać lub nie pasują do tego, co się wokół Ciebie dzieje. W takich chwilach świat - zarówno ten zewnętrzny, jak i wewnętrzny - przestaje być dla Ciebie przewidywalny. Wraz z brakiem przewidywalności, może pojawić się poczucie chaosu, bezradności i zagubienia.



Na początku kryzysu możesz zauważyć pojedyncze sygnały, które wydają się „żółtymi lampkami”, które już znasz. To moment, w którym nadal masz częściowy dostęp do swoich wcześniejszych sposobów radzenia sobie, ale zaczynają one działać coraz słabiej. Jeśli wtedy nie pojawi się pomoc ani nie znajdziesz nowej strategii, kryzys się rozwija.

**Kiedy kryzys już się wykształcił, objawy stają się poważniejsze i bardziej trwałe.** Zaczynają realnie utrudniać codzienne funkcjonowanie - nie tylko chwilowo, ale przez dłuższy czas. To może być np. utrata zainteresowań, poczucie, że nic nie ma sensu, myślenie o tym, że jesteś ciężarem albo odrzucanie każdej oferowanej pomocy. Ten etap to właśnie „czerwone lampki” - sygnały, że sytuacja wymaga natychmiastowej reakcji.

**Jednym z pionierów badań nad kryzysami był amerykański psychiatra Gerald Caplan.** Opisał on bycie w kryzysie jako punkt zwrotny, który może prowadzić w dwie różne strony: w stronę rozwoju i wzmocnienia albo w stronę pogłębienia trudności. To, w którą stronę skęcimy w momencie kryzysu, zależy od wielu czynników. Jednymi z najistotniejszych są nasze zasoby wewnętrzne, wsparcie oraz otoczenie.

**Chociaż każdy przeżywa kryzysy w trochę inny sposób, ich cechą wspólną jest fakt, że są momentem przelomowym i zmuszają do zmiany.** Badania pokazują, że osoby, które przeszły kryzys z odpowiednim wsparciem często:

- lepiej rozumieją siebie,
- rozwijają odporność psychiczną,
- uczą się skuteczniejszych strategii radzenia sobie.

### SPRÓBUJ

Wyobraź sobie, że Twój umysł to plecak. Na co dzień nosisz w nim różne ciężary: obowiązki, emocje, myśli. Czasem dorzucane są kolejne kamienie i plecak staje się za ciężki - to właśnie kryzys. Zastanów się nad tym, jakie kamienie nosisz teraz w swoim plecaku. Pomyśl, co takiego wokół Ciebie i w Tobie pomaga Ci je nosić - mogą być to Twoje umiejętności, coś w Twoim otoczeniu, bliskie Ci osoby.

## Depresja

Depresja to nie tylko kilka złych dni lub odczuwanie smutku. To choroba należąca do tzw. **zaburzeń afektywnych**, która utrudnia Twoje codzienne funkcjonowanie.

**AFEKT** —→ to słowo, które obok takich sformułowań jak “emocje” czy “nastroj” opisuje stany, w jakich może znajdować się ciało i umysł.

**ZABURZENIE AFEKTYWNE** —→ to takie zaburzenia psychiczne, w których nastroj staje się „chory”: może być przewlekłe obniżony (depresja) albo nienaturalnie podwyższony (mania, hipomania).

Samodzielnie może być trudno odróżnić przygnębienie od depresji, szczególnie we współczesnym świecie, pełnym specjalistycznych (i nie tylko...) informacji na wyciągnięcie ręki. Właśnie dlatego powstały potwierdzone naukowo narzędzia przesiewowe, czyli takie, które pomagają określić, czy objawy wymagają konsultacji terapeutycznej. Najpopularniejszym i najbardziej dostępnym jest **Skala Depresji Becka** (BDI).

Stworzył ją **Aaron Temkin Beck** - amerykański psychiatra i psychoterapeuta, nazywany „ojcem terapii poznawczo-behawioralnej”. To on jako pierwszy opisał, że depresja wiąże się z negatywnym sposobem myślenia o sobie, świecie i przyszłości (tzw. triada Becka). Aby móc lepiej oceniać nasilenie objawów, opracował prosty kwestionariusz, który dziś znają psychologowie na całym świecie.

Ważne: Nawet, jeśli w samodzielnie wypełnionym arkuszu otrzymasz niską punktację (czyli taką, która nie wskazuje na konieczność interwencji terapeutycznej), **nie oznacza to, że nie możesz zgłosić się do specjalistki tak czy inaczej.** To Ty znasz siebie najlepiej i wiesz, czego potrzebujesz.

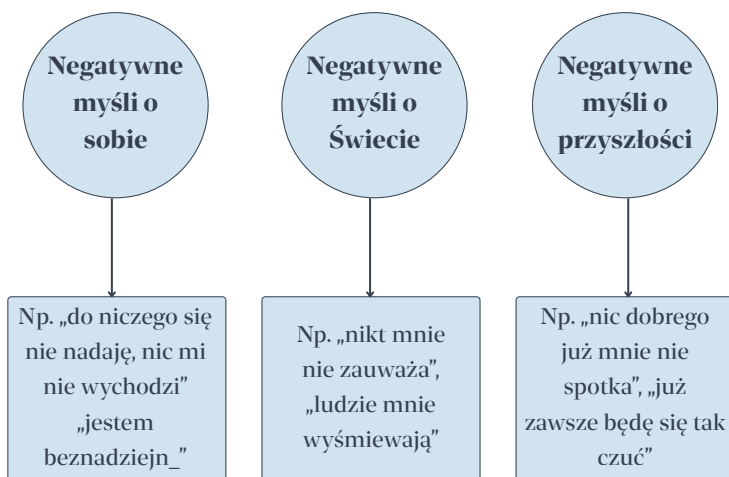
*Pamiętaj!*

- Diagnozę stawia wyłącznie specjalista (psycholog, psychoterapeuta, psychiatra).
- Jeśli masz myśli samobójcze albo czujesz, że możesz zrobić sobie krzywdę - **powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz i zgłoś się po pomoc natychmiast. Jeśli boisz się zrobić to samemu poproś o wsparcie kolegę lub koleżankę. Możesz też napisać list lub notatkę z prośbą o pomoc, jeśli rozmowa to dla Ciebie za dużo.**

Aaron Beck, ten sam psycholog, który stworzył skalę, zauważył, że w depresji (i nie tylko!) często zmienia się sposób, w jaki **myślimy o sobie, świecie i przyszłości.** To zniekształcone myślenie sprawia, że zaczynamy patrzeć na wszystko w czarnych barwach. Beck nazwał to poznawczą **triadą depresyjną.**

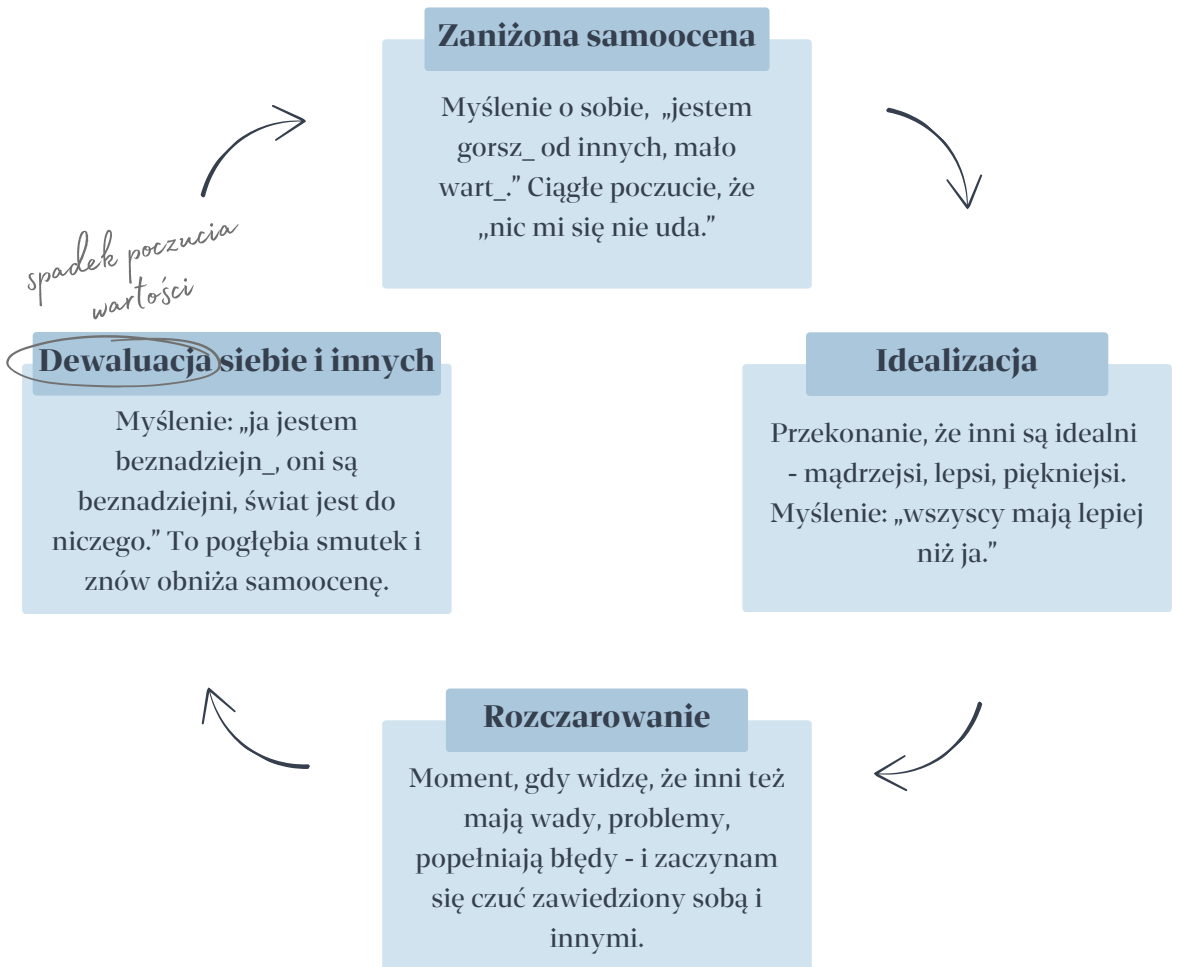
## TRIADA POZNAWCZA BECKA

Sposób myślenia w modelu depresji, który charakteryzuje się występowaniem negatywnych myśli w trzech sferach



Obniżone już: nastrój, samoocena, poziom motywacji i energii są podtrzymywane i dalej obniżane przez pojawiające się w reakcji na spostrzegane zdarzenia i ich specyficzną interpretację **MYŚLI.**

Co więcej, te myśli, uczucia i zachowania zaczynają się wzajemnie napędzać, tworząc coś w rodzaju spirali, z której trudno wyjść samemu. To tzw. **błędne koło depresji**.



# Aktywizacja behawioralna

Aktywizacja behawioralna to proste, ale bardzo skuteczne narzędzie. Pokazuje, że **nasze zachowanie ma ogromny wpływ na nastrój**. W depresji często pojawia się myśl: „Nie mam siły, nie chce mi się nic robić”. Problem w tym, że im mniej robimy, tym gorzej się czujemy - a to z kolei jeszcze bardziej odbiera nam energię.

Dlatego aktywizacja polega na tym, żeby **nawet małutkimi krokami wprowadzać aktywności**: wyjście na krótki spacer, rozmowa z kimś bliskim, posłuchanie muzyki, zrobienie porządku w jednym kącie pokoju. Nawet drobna czynność może poprawić nastrój i dać poczucie, że jednak mamy wpływ na swoje życie.

To narzędzie jest **łatwe do stosowania samodzielnie**, bo nie wymaga specjalistycznej wiedzy, można je zacząć w każdej chwili i dopasować do własnych możliwości. Jednocześnie trzeba pamiętać, że **aktywność sama w sobie nie zastępuje terapii**. Psycholodzy i psychoterapeuci często wykorzystują aktywizację w pracy z osobami z depresją - to część szerszego planu leczenia, a nie „lek na wszystko”.

Żeby łatwiej zapamiętać, jak korzystać z aktywizacji behawioralnej, stworzono akronim **ACTION** (ang. „działanie”). Każda litera oznacza jeden krok:

- A Assess** (oceni) - zastanów się, jakie zachowanie Ci służy, a jakie pogarsza Twój nastrój.
- C Choose** (wybierz) - zdecyduj, jakie nowe zachowanie chcesz wprowadzić.
- T Try out** (wypróbuj) - spróbuj tego zachowania w praktyce.
- I Integrate** (włącz) - postaraj się powtórzyć je kilka razy i zrobić z niego element swojej rutyny.
- O Observe** (obserwuj) - sprawdź, jak się czujesz po tym zachowaniu, co się zmieniło.
- N Not give up** (nie poddawaj się) - powtarzaj kroki i wracaj do aktywizacji nawet wtedy, gdy pojawi się zniechęcenie.

## Ćwiczenie

**A** (ang. assess) - ocena funkcji zachowania. W jaki sposób to zachowanie ci służy? Jakie ma konsekwencje? Czy ma działanie pogłębiające depresyjny nastrój, czy antydepresyjne? Czy jest spójne z twoimi długofalowymi celami?

---

---

---

---

---

---

**C** (ang. choose) - wybór nowego zachowania. Jakie zachowanie wybierasz?

---

---

**T** (ang. try out) - wypróbowanie nowego zachowania. Opisz szczegóły swojego planu wdrożenia nowego zachowania.

---

---

**I** (ang. Integrate) - włączenie nowego zachowania do swojej rutyny. Gdy starasz się zachować w nowy sposób lub przeciwnie do swojego nastroju, koniecznie wypróbuj to więcej niż raz, zanim zdecydujesz, czy jest pomocne. Jak włączysz nowe zachowanie do swojej rutyny?

---

---

---

**O** (ang. observe) - obserwacja efektów. Jakie skutki miało nowe zachowanie? Czujesz się lepiej czy gorzej? Czy to zachowanie przybliżyło cię do któregoś z twoich celów? Czy udało ci się włączyć nową rutynę do swojego planu dnia? Jakie zmiany zauważasz?

---

---

---

**N** (ang. not give up) - niepoddawanie się. Powtórz powyższe kroki. WYROBIENIE nowego nawyku aktywizowania się i angażowania wymaga wielokrotnych powtórzeń. Z czasem zachowania antydepresyjne staną się automatyczne, nawet w obliczu przygnębienia.

---

---

---

# Samookaleczenia

**Samookaleczenie to sytuacja, w której ktoś celowo zadaje sobie ból lub rani ciało - np. przez cięcie. Zwykle nie chodzi o chęć odebrania sobie życia, ale o próbę poradzenia sobie z bardzo trudnymi emocjami, napięciem, pustką albo poczuciem winy. Czasem napięcie jest tak intensywne, że nie jesteśmy w stanie sobie z nim poradzić, potrzebujemy ulgi, a nie ma dostępnych innych narzędzi i sposobów radzenia sobie. To, że sięgasz po taką metodę redukcji napięcia nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak - to jest sygnał, że Twoje zdrowie psychiczne głośno woła o pomoc.**

Jeśli zdarza Ci się okaleczać albo masz takie myśli, koniecznie powiedz o tym komuś dorosłemu, komu ufasz. Jeśli trudno Ci to zrobić samemu możesz poprosić o wsparcie kolegę lub koleżankę. Możesz porozmawiać np. z:

- mamą lub/i tatą
- ciocią, wujkiem
- babcią, dziadkiem
- psychologiem albo pedagogiem szkolnym

To trudne, ale powiedzenie o tym to pierwszy krok, żeby dostać pomoc, a pomoc jest naprawdę dostępna - nawet za darmo! Psychologowie i psychiatry wiedzą, jak wspierać osoby w tak trudnej dla nich sytuacji. Jeśli boisz się rozmawiać, możesz napisać krótką notatkę lub dłuższy list i przekazać go wybranej osobie dorosłej. Pamiętaj, że list zmniejszy napięcie towarzyszące przekazywaniu słów, które ciężko Ci wypowiedzieć, lecz nie wykluczy następującej rozmowy. Tylko dzięki rozmowie druga osoba będzie w stanie zidentyfikować Twoje objawy i znaleźć najlepsze metody wsparcia.



## **Metody zastępcze - czego możesz spróbować zamiast**

Niektóre osoby, które chcą przestać się samookaleczać, korzystają z tzw. metod zastępczych. To nie jest terapia i nie rozwiązuje problemu, ale może pomóc przetrwać trudny moment, kiedy masz ogromną potrzebę zadawania sobie bólu i chcesz o siebie zadbać.

Oto przykłady:

- Czerwony pisak - zamiast ciąć się, narysuj kreski na skórze. To daje podobne wrażenie „zaznaczenia” emocji, ale bez ran.
- Kostki lodu - trzymaj je mocno w dłoniach. Chłód i lekki ból odwracają uwagę od emocji, ale nie niszczą skóry.
- Gumka frotka - strzel nią lekko o nadgarstek. Uwaga: wybierz miękką gumkę, żeby nie zostawiała ran, tylko lekkie ukłucie.
- Taśma klejąca - przyklej i powoli odklejaj ją ze skóry. To daje poczucie bodźca i kontroli, ale jest bezpieczniejsze.

Możesz spróbować metod przekierowania uwagi - zamiast samookaleczenia możesz:

- obejrzeć serial albo posłuchać muzyki,
- pójść pod prysznic albo na spacer,
- zadzwonić do kolegi/koleżanki i pogadać o czymkolwiek, niekoniecznie o problemach,
- zrobić coś fizycznego (np. spacer, taniec).

*Pamiętaj!* → Metody zastępcze i przekierowanie uwagi nie zastąpią terapii. Jeśli się okaleczasz - koniecznie poszukaj pomocy specjalisty. Nie musisz przez to przechodzić sam/a.

## Kryzys samobójczy

Wyobraź sobie, że jesteś w ciemnym pokoju. Okna są zasłonięte, drzwi zamknięte, a ty czujesz, że nie ma wyjścia. Widzisz tylko ciemność i samotność. Tak właśnie może wyglądać kryzys samobójczy - człowiekowi wydaje się, że nie ma już żadnych innych opcji, że cierpienie nigdy się nie skończy.

Ale kryzys to nie jest cały pokój - to tylko zasłonięte okna. Terapia i pomoc innych ludzi są jak ktoś, kto uchyla to okno i wpuszcza do środka choć odrobinę światła. Nagle okazuje się, że są różne drzwi i możliwości, które wcześniej były niewidoczne. Samemu trudno je dostrzec - **dlatego tak ważne jest, żeby w kryzysie nie zostawać w ciemności samemu.**



## Mity i fakty o samobójstwie

Wokół samobójstw narosło wiele mitów, które sprawiają, że trudniej nam szukać pomocy albo wspierać bliskich. Zobacz pięć najczęściej powtarzanych mitów i prawdę, która się za nimi kryje:

### MIT 1: Wszystkie osoby, które odbierają sobie życie, są chore psychicznie.

**Fakt** → wiele osób w kryzysie nie ma diagnozy psychiatrycznej - mogą przeżywać trudne wydarzenia, takie jak rozstanie, problemy w szkole, konflikty w domu czy brak akceptacji.

### MIT 2: Gdy ktoś naprawdę chce się zabić, nic nie da się zrobić.

**Fakt** → często udaje się zapobiec samobójstwu, jeśli ktoś w porę zauważy sygnały i poda pomocną dłoń. Nawet rozmowa czy obecność drugiej osoby może zrobić ogromną różnicę.

### MIT 3: Ludzie, którzy mówią o samobójstwie, i tak tego nie zrobią.

**Fakt** → prawie połowa osób, które odebrały sobie życie, wcześniej komuś o tym wspominała. Dlatego każde takie słowa trzeba traktować poważnie.

### MIT 4: Ktoś, kto robi plany na przyszłość, na pewno nie odbierze sobie życia.

**Fakt** → osoby w kryzysie często są rozdarte - z jednej strony planują coś dobrego, a z drugiej myślą o śmierci. To, że ktoś ma plany, nie oznacza, że jest bezpieczny.

### MIT 5: Rozmowa o samobójstwie może „podsunąć” komuś ten pomysł.

**Fakt** → badania pokazują coś odwrotnego - pytanie o myśli samobójcze nie wywołuje ich, a może dać osobie w kryzysie poczucie, że ktoś ją rozumie i chce pomóc.

*Jeśli to dotyczy Ciebie...*

Jeśli Ty masz myśli samobójcze to nie musi znaczyć, że chcesz umrzeć - to może znaczyć, że nie chcesz już tak cierpieć. Można to zmienić. Pierwszym krokiem jest powiedzenie o tym komuś dorosłemu, komu ufasz: rodzicowi, nauczycielowi, psychologowi w szkole, cici czy wujkowi. To bardzo trudne, ale to otwiera drogę do pomocy.

*Jeśli to dotyczy bliskiej Ci osoby...*

Po uzgodnieniu z koleżanką lub kolegą, którzy przeżywają kryzys, zgłoś problem osobie dorosłej. Może się zdarzyć, że Twoja bliska osoba będzie przeciwna temu pomysłowi. To bardzo obciążająca sytuacja i być może nie będziesz chciał/a narażać Waszej przyjaźni. Pamiętaj o jednym - zaufanie da się odbudować, a Twoje postępowanie będzie wynikało z troski, a nie zawiści. Zagrożenie życia to nie wstydliva tajemnica, lecz sytuacja wymagająca interwencji.

*Pamiętaj!* → **Kryzys samobójczy to stan zagrożenia życia. W Polsce możesz zadzwonić na 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży albo pod 112 w nagłym wypadku bezpośredniego zagrożenia życia.**

## Kryzys - lęk

**Niepokój, poczucie, że zaraz może wydarzyć się coś złego... Znasz to? To nieprzyjemne uczucie to stan napięcia, który pełni funkcję adaptacyjną (przystosowuje nas do zmian w środowisku). Można je porównać do alarmu. Strach to reakcja na realny, rzeczywisty bodziec, która chroni Cię przed konkretnym ryzykiem. Natomiast lęk to alarm, który reaguje na nasze przewidywania i wyobrażenia o przyszłości. Jest reakcją na zagrożenie domniemane, dlatego czasem czujemy go nawet wtedy, gdy siedzimy w bezpiecznym pokoju i obiektywnie nic nam nie grozi.**

Lęk sam w sobie nie jest „zły” - powstał po to, żeby nas chronić, przygotować ciało i umysł na trudności. Problem zaczyna się, gdy lęk uruchamia się zbyt często, za mocno, albo wtedy, gdy realnego zagrożenia wcale nie ma. Wtedy zamiast pomagać, lęk zaczyna przeszkadzać - czujesz napięcie, trudniej ci się uczyć, spać, spotykać z innymi.

### **Jak reaguje ciało w stanie strachu i lęku?**

Jeśli idziemy ciemną uliczką i ktoś nagle na nas wyskoczy zza rogu, nasz organizm wybiera jedną z opcji: walka, ucieczka lub zamrożenie. To biologiczna reakcja mająca na celu przetrwanie. W sytuacji odczuwania lęku, reakcja staje się nieco bardziej skomplikowana. Ponieważ zagrożenie nie znajduje się bezpośrednio przed Tobą, organizm nie może zareagować w równie szybki i logiczny sposób. Możesz nie walczyć

dosłownie, ale żyć w stanie 'pół-walki', który objawia się np. nieustannym rozdrażnieniem. Z kolei 'pół-ucieczka' to np. unikanie szkoły, trudnych tematów w rozmowie czy odkładanie obowiązków na później.

Gdy lęk nieustannie pobudza Twój organizm do działania, system alarmowy nigdy się nie wyłącza, co skutkuje głębokim wyczerpaniem.

# 1 PROFILAKTYKA

Co możesz zrobić?



Zdajemy sobie sprawę, że możemy tu brzmieć jak zdarta płyta, polecając Ci spacery i więcej snu. Nie chodzi nam jednak o powtarzanie banalnych tekstów, ale zwrócenie uwagi na zdrowe funkcjonowanie Twojego organizmu :-))

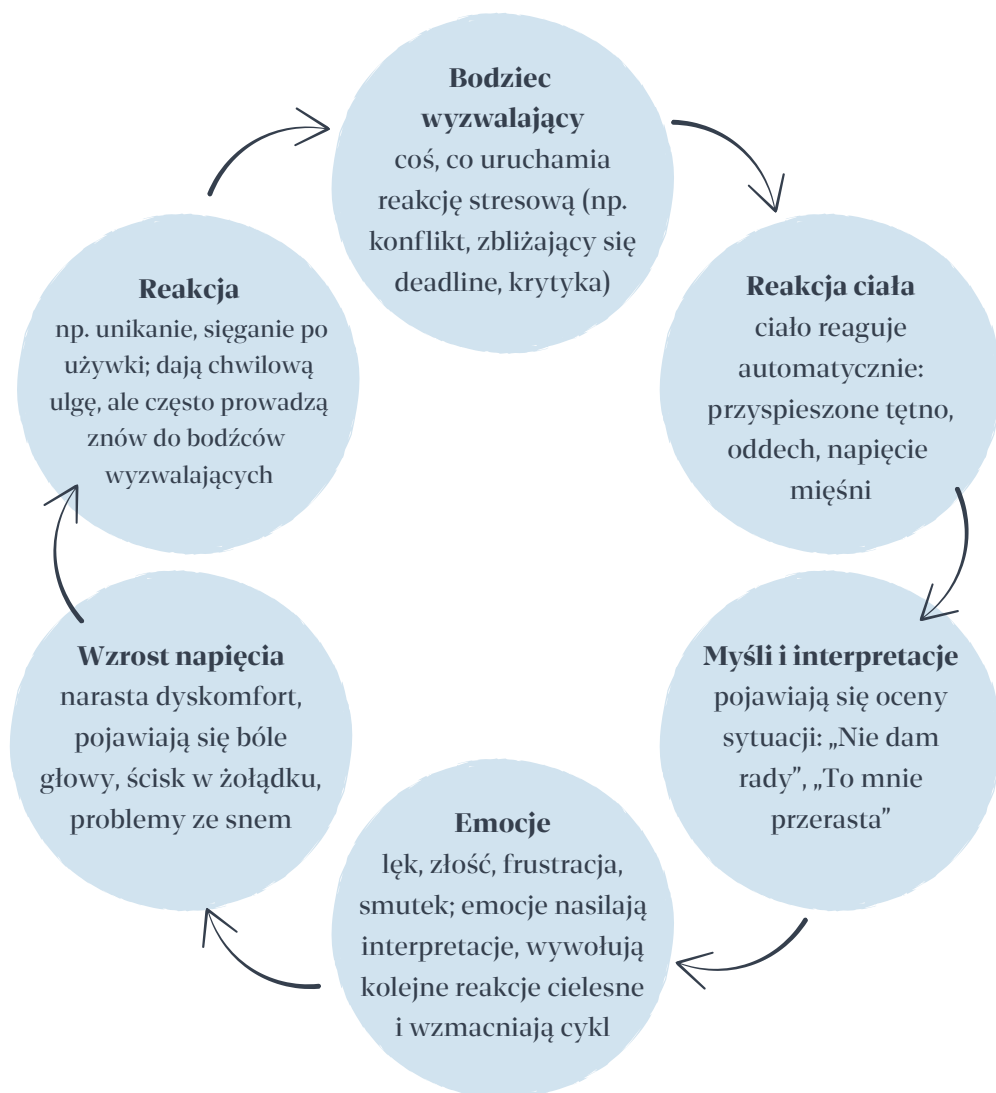
- **Sen** - za mało snu sprawia, że ciało jest rozregulowane, reakcje są znacznie spowolnione, a zdolność do logicznego myślenia drastycznie spada. W rezultacie to, co po przespanej nocy byłoby trudną sytuacją, przy chronicznym niewyspaniu staje się kolosalną przeszkodą.
- **Ruch** - nie musisz od razu biegać maratonu (choć to świetne wyzwanie również dla Twojego mózgu!). Nawet 15-20 min spaceru po osiedlowym parku sprawia, że organizm uwalnia endorfiny, które są naturalnymi odganiaczami lęku. To Twoje prywatne antystresowe antidotum.
- **Przerwy od telefonu** - kiedy bezrefleksyjnie scrollujesz, dostarczasz układowi nerwowemu ogromną ilość stymulacji, co tworzy sztuczne napięcie i w konsekwencji stres. Możesz to porównać do zbyt dużej liczby wypitych kubków kawy. Czas spędzony offline działa kojąco i wycisza.
- **Oddech** - Jasne, oddychasz cały czas. Jednak świadoma koncentracja na oddechu to zupełnie coś innego! Stosując głębokie wdechy i wydechy, proste techniki oddechowe czy po prostu pozwalając sobie na swobodny oddech, wysyłasz do mózgu jasny sygnał, że jesteś bezpieczna. Dzięki temu Twój układ nerwowy ma szansę wrócić do równowagi.

Im szybciej zrozumiesz swoje ciało i nauczysz się rozpoznawać wysyłane przez nie sygnały (np. ucisk w brzuchu, sztywny kark, gonitwa myśli), tym łatwiej będzie zatrzymać Ci nakręcającą się spiralę lęku.



## 2 ROZPOZNAWANIE SWOJEGO CYKLU WYZWALAJĄCEGO

Napięcie rzadko pojawia się nagle i znika - najczęściej rozwija się w cyklu, który przypomina koło. Każdy jego element może je podtrzymywać i powodować, że staje się ono coraz trudniejsze do opanowania.



## Ćwiczenie

### Szukaj swoich wyzwalaczy.

To prosta metoda, która pomaga zauważyć, co dokładnie uruchamia twój stres czy lęk i jak na to reagujesz. Dzięki temu możesz lepiej poznać swoje schematy i mieć większą kontrolę nad sytuacją.

#### Kroki:

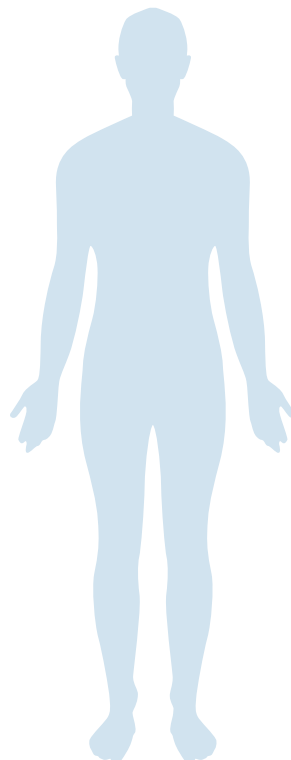
1. **Oceń napięcie** - na początku zaznacz na skali od 0 do 10, jak silny jest twój stres lub lęk w danej chwili (0 = spokój, 10 = maksimum napięcia).
2. **Opisz sytuację** - zapisz, co się wydarzyło (np. „odpowiedź przy tablicy”, „spóźnił\_m się na autobus”).
3. **Złap pierwszą myśl** - spróbuj zanotować, co jako pierwsze przyszło ci do głowy (np. „Na pewno się pomyłem”, „wszyscy się ze mnie śmieją”).
4. **Strategia / reakcja** - zapisz, co zrobiłś w tej sytuacji, jak zareagowałeś (np. „uciekł\_m”, „zacz\_ł\_m głęboko oddychać”, „zadzwoił\_m do przyjaciółki”).
5. **Obserwuj powtarzające się schematy** - jeśli będziesz uzupełniać kartę regularnie, zobaczysz, co najczęściej wyzwala twój lęk i jakie strategie są pomocne, a jakie nie.

## 3 PRACA Z CIAŁEM

Lęk bywa podstępny, ponieważ nie ogranicza się tylko do Twoich myśli. Działa w ścisłym porozumieniu z ciałem. Może się objawiać przez ucisk w żołądku, napięcie karku, przyspieszone bicie serca czy drżenie rąk. Zauważanie tych sygnałów jest ważne, bo ciało często wysyła alarm zanim jeszcze zdążysz uświadomić sobie, że się boisz.

#### Jak to zrobić?

1. Popatrz na schemat ciała
2. Pomyśl o sytuacji, w której zwykle pojawia się u ciebie lęk (np. klasówka, rozmowa z nauczycielem, poznawanie nowych osób).
3. Zamknij na chwilę oczy i przypomnij sobie, jak twoje ciało wtedy reaguje.



4. Zaznacz na schemacie ciała miejsca, w których czujesz napięcie, ból albo dyskomfort. Możesz też opisać, co się dzieje (np. „ścisk w brzuchu”, „zimne ręce”, „ścisk w gardle”) albo zaznaczyć różne miejsca i doznania innymi kolorami.
5. Oceń siłę tych doznań w skali od 0 do 10.

### Dlaczego to działa?

- uczysz się rozpoznawać „lampki kontrolne” lęku, zanim będzie za późno,
- łatwiej wtedy zastosować techniki radzenia sobie (np. oddech, rozluźnianie mięśni, rozmowę),
- z czasem możesz zauważyć, że ciało reaguje podobnie w różnych sytuacjach i szybciej wychwycisz schematy.

To ćwiczenie możesz robić regularnie, nawet w spokojniejszych momentach, żeby poznać swój organizm. Im lepiej znasz swoje ciało, tym szybciej zauważysz, że lęk się zbliża - a to daje ci przewagę.

## 4 PRACA Z MYŚLAMI

Wróćmy teraz do myśli. Myśli lękowe możesz rozpoznać, gdy Twój mózg podsuwa Ci takie zdania: „Na pewno się ośmieszę”, „Nie dam rady”, „Coś złego się stanie”. Do Twojej głowy wprowadzają się „musiejstwa” (Muszę być najlepszy\_ za wszelką cenę) albo gdybania (A co jeśli nie zdam sprawdzianu, potem zawalę maturę? Co jeśli wszyscy będą się ze mnie śmiać? Co jeśli zemdleję na środku klasy?) Takie myśli potrafią nakręcać lęk jak spirala - im mocniej im wierzysz, tym gorzej się czujesz.

Ale ważna rzecz: **myśli nie są faktami.**

To, że jakaś myśl pojawiła się w głowie, nie znaczy, że jest prawdziwa albo że musisz według niej działać.



### Z pomocą przybywa dyfuzja poznawcza!

Dyfuzja poznawcza to umiejętność „odsunięcia się” od własnych myśli. Zamiast utożsamiać się z nimi („skoro tak myślę, to to prawda”), uczysz się patrzeć na nie jak na coś oddzielnego. Wyobraź sobie, że twoje myśli to chmury na niebie - pojawiają się i znikają. Ty nie jesteś chmurą, tylko kimś, kto na nie patrzy. Pod spodem czeka na Ciebie metoda użycia dyfuzji - spróbujesz?

### Ty i Twój umysł rozmawiacie przy herbatce

Wyobraź sobie, że zapraszasz swój umysł na herbatę. Siedzicie naprzeciwko siebie przy stole. Twój umysł zaczyna mówić - czasem spokojnie, a czasem bardzo natrętnie.

Może powiedzieć:

- „Lepiej dziś nie wychodź, i tak nic ci się nie uda”.
- „Wszyscy i tak pomyślą, że jesteś dziwn\_”.
- „Pamiętasz tamto rozstanie? To była twoja wina”.

**Zamiast traktować te słowa jak absolutną prawdę, możesz zrobić krok w tył i pomyśleć: „To tylko mój umysł tak gada”.**

Spróbuj wtedy odpowiedzieć mu tak, jakbyście naprawdę pili razem herbatę:

- „Dzięki, że mówisz mi to, umyśle, ale dziś wybieram inaczej”.
- „O, znowu wracasz do tego tematu... Rozumiem, ale to tylko twoja opinia”.

*Twoje myśli to jak rozmówca przy stole – mogą mówić różne rzeczy, ale to Ty decydujesz, czy chcesz się nimi kierować.*

### Ty jesteś swoim najlepszym przyjacielem

Często jesteśmy dla siebie dużo bardziej surowi niż dla innych. Krytykujemy się za błędy, mówimy do siebie w myślach rzeczy, których nigdy nie powiedzielibyśmy osobie bliskiej.

To ćwiczenie pomaga spojrzeć na siebie oczami przyjaciela/przyjaciółki i potraktować siebie z większą życzliwością.

1. Pomyśl o sytuacji, w której mówisz o sobie coś negatywnego (np. „Jestem beznadziejn\_, i tak tego nie zdam”).
2. Zatrzymaj się na chwilę i wyobraź sobie, że w tej sytuacji zamiast ciebie jest twoja najlepsza przyjaciółka/przyjaciel.
3. Zadaż sobie pytanie: „Czy powiedział\_bym jej/jemu to samo?”
4. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, spróbuj zamienić swoje słowa na takie, które powiedział\_byś bliskiej osobie - wspierające i pełne zrozumienia.

**Przykład:** „Stresuję się maturą, na pewno sobie nie poradzę, jestem głup\_.”

→ Gdyby najlepsza przyjaciółka powiedziała: „Boję się, że zawałę maturę”, odpowiedział\_byś:

„Rozumiem, że się boisz, ale przecież się przygotowujesz i masz prawo być zdenerwowan\_. To nie znaczy, że sobie nie poradzisz”.

## 5 ATAK PANIKI

Atak paniki to nagle, bardzo silna fala lęku, która pojawia się niespodziewanie. Ciało zaczyna zachowywać się tak, jakby naprawdę groziło ci ogromne niebezpieczeństwo - choć w rzeczywistości nic złego się nie dzieje.

Podczas ataku paniki możesz odczuwać:

- szybkie bicie serca,
- duszność, trudności z oddychaniem,
- zawroty głowy, drżenie, pocenie się,
- ucisk w klatce piersiowej, uczucie dławienia,
- poczucie, że „tracisz kontrolę” albo „umierasz”.

To doświadczenie jest bardzo nieprzyjemne, ale **nie jest groźne dla życia**. Atak paniki zwykle osiąga szczyt w kilka minut, a potem stopniowo słabnie. Choć ciało alarmuje „zagrożenie!”, w rzeczywistości to fałszywy alarm.



Atak paniki nie pojawia się znikąd - zazwyczaj uruchamia go jedna, natrętna myśl i napędza błędne koło. Może też być tak, że zaczniesz odczuwać narastający, przytłaczający lęk bez wyraźnej przyczyny. Twoje ciało wtedy szybko się napina, a efekt osiąga swój szczyt w kilka minut. Zobacz, jak myśli i objawy wzajemnie się napędzają:



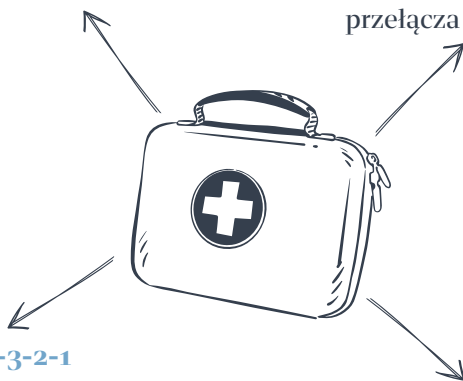
Jak możesz sobie pomóc w ataku paniki - twoja apteczka kryzysowa:

### Ziemia pod stopami

Stań mocno na podłodze. Poczuj, że twoje stopy dotykają ziemi. Powiedz do siebie: „To tylko panika, nie zagrożenie. Jestem tu i teraz”. To ćwiczenie „uziemia” i pomaga odzyskać poczucie kontroli.

### Daj sobie silny bodziec

Przemyj twarz zimną wodą albo trzymaj kostkę lodu w dłoni. Noś ze sobą kwaśne cukierki, które możesz zjeść w trudnym momencie. Miej ze sobą coś, co ma wyraźną i intensywną fakturę, czego możesz dotknąć. Taki intensywny bodziec wysyła do mózgu sygnał: „stop, trzeba się uspokoić” i przelacza ciało w tryb wyciszenia.



### Metoda 5-4-3-2-1

Skup swoją uwagę na otoczeniu, żeby wyrwać się z własnych myśli:

- 5 rzeczy, które widzisz,
- 4 rzeczy, których możesz dotknąć,
- 3 rzeczy, które słyszysz,
- 2 rzeczy, które czujesz (np. zapach, temperatura),
- 1 rzecz, której smak pamiętasz.

### Oddech na kwadrat

1. weź głęboki wdech przez 4 sekundy
2. wstrzymaj oddech na 4 sekundy
3. wypuszczaj powietrze przez 4 sekundy
4. ponownie wstrzymaj oddech na 4 sekundy

Jeśli twój umysł wciąż włącza alarm, choć nic złego się nie dzieje, i przez to trudno ci normalnie żyć - to nie znak, że „wariujesz”, tylko, że **potrzebujesz pomocy**. Powiedz o tym dorosłemu i skorzystaj ze wsparcia psychologa lub psychiatry - oni pomogą ci wyciszyć ten alarm.

# Kryzys życiowy

Nie każdy kryzys rodzi się wewnątrz nas np. z powodu depresji lub lęku. Czasami to doświadczenia życiowe mogą wyrzucić Twój świat do góry nogami - również ten wewnętrzny. Może to być rozwód rodziców, przeprowadzka, rozstanie, zakończenie edukacji lub zmiana szkoły, choroba i śmierć kogoś bliskiego. To takie doświadczenia, które wywołują silne emocje i często dotyczą dużej życiowej zmiany. Właśnie z tego powodu w psychologii takie momenty nazywane są kryzysami życiowymi.

Strata to poczucie, które bardzo często towarzyszy kryzysom życiowym. Nie chodzi tu tylko o śmierć bliskiej osoby. Poczucie straty wywołać może utrata poczucia bezpieczeństwa, zakończenie przyjaźni czy relacji romantycznej albo koniec jakiegoś ważnego dla Ciebie etapu w życiu. W takich momentach możesz doświadczyć poczucia straty, a nawet żaloby, która jest związana z koniecznością pożegnania się z czymś ważnym i odnalezienia się w nowej rzeczywistości - już bez tego czegoś lub kogoś.

Żeby lepiej zrozumieć czym jest żałoba i jak może przebiegać, warto poznać teorię amerykańskiej psychiatrki Elisabeth Kübler-Ross, która wyróżniła **pięć jej etapów**:

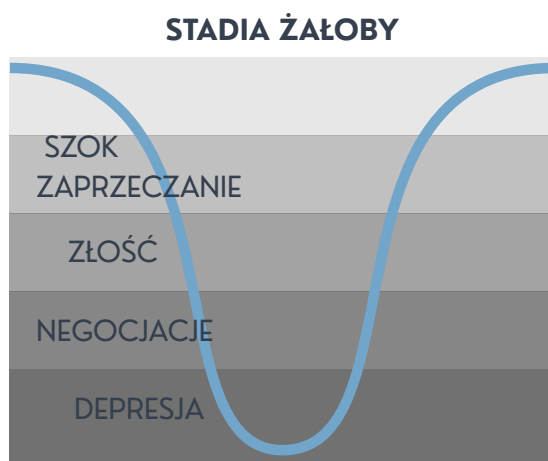
**zaprzeczenie** —→ trudność w zaakceptowaniu tego, co się wydarzyło („to nie mogło się stać”)

**gniew** —→ to poczucie niesprawiedliwości, złość na innych lub na siebie („dlaczego to spotkało akurat mnie?”)

**targowanie się** —→ próby „negocjowania” z losem, myślenie w kategoriach „gdyby tylko...”

**depresję** —→ silny smutek, poczucie pustki i braku sensu

**akceptację** —→ stopniowe pogodzenie się ze stratą i próba odnalezienia się w nowej rzeczywistości



Choć teoria ta była przełomowa i pozwoliła wielu osobom lepiej zrozumieć własne emocje, wokół niej narosło też sporo mitów. Kübler-Ross podkreślała, że jej model to mapa, a nie instrukcja - służy zrozumieniu, że emocje w żałobie są naturalne i zmienne, a nie do tego, by sprawdzać, czy „przechodzi się ją poprawnie”!

### **MIT 1: Etapy zawsze następują w określonej kolejności.**

W rzeczywistości badania pokazują, że ludzie mogą doświadczać ich w różnym porządku, niektóre mogą się powtarzać, a inne wcale nie muszą wystąpić.

### **Mit 2: Każdy musi przejść wszystkie pięć etapów.**

Nie ma jednej „checklisty” żałoby - dla wielu osób proces wygląda inaczej, krócej, dłużej, intensywniej lub łagodniej.

### **Mit 3: Akceptacja oznacza koniec żałoby.**

Akceptacja nie jest „zamknięciem tematu”, ale raczej próbą nauczenia się życia z doświadczeniem straty. Wspomnienia i emocje mogą wracać po latach, np. w rocznicę czy przy ważnych dla Ciebie wydarzeniach.

## **SPRÓBUJ**

Pomyśl o tym, co w Twoim życiu kiedyś się skończyło - może to była szkoła, przyjaźń, ulubione zajęcia albo coś innego ważnego. Jakie emocje wtedy przeżywałeś? Czy z tamtej sytuacji udało Ci się wynieść coś dobrego albo nauczyć się czegoś o sobie?

## Charakterystyka wsparcia rówieśniczego i czym różni się od psychologicznego

Kiedy przeżywamy trudny czas, często zastanawiamy się, do kogo zwrócić się po pomoc. Najczęściej pierwszym wyborem są przyjaciele, ale coraz częściej korzystamy też ze wsparcia psychologa. Obie formy są potrzebne - działają jednak na różne sposoby.

**Wsparcie rówieśnicze** to to, które dajemy sobie jako przyjaciele, kiedy czujemy się źle. To nie tylko rady - a często coś znacznie ważniejszego. To słowa i gesty typu: „jestem tu”, „nie jesteś sam”, „przejdziemy przez to razem”, „co mogę dla ciebie zrobić?”. To świadomość, że mamy kogoś bliskiego, kto chętnie pomoże nam, gdy będziemy w potrzebie. Co ważne, relacja ta jest dwustronna - zarówno mój przyjaciel może wspierać mnie, jak również ja mogę wspierać przyjaciela. Największą siłą wsparcia rówieśniczego jest poczucie bliskości, wspólnoty i zrozumienia od kogoś, kto przeżywa podobne doświadczenia. Przyjaciele są szczególnie pomocni w codziennych trudnościach, takich jak stres przed sprawdzianem, zawód miłosny czy gorszy dzień. Trzeba jednak pamiętać, że rówieśnik nie zawsze ma narzędzia, by pomóc w poważniejszych kryzysach - na przykład przy samookaleczeniach, nasilonych lękach czy depresji.



*W takich sytuacjach najważniejsze, co przyjaciel może zrobić, to okazać wsparcie i zachęcić do szukania profesjonalnej pomocy.*

**Wsparcie psychologiczne** to specyficzna, bardziej profesjonalna forma pomocy. Największa różnica polega na tym, że jest jednostronne - to psycholog wspiera ciebie, a nie ty psychologa. To inna, wcale nie bardziej wartościowa, ale odmienna forma wsparcia. Pomoc psychologiczna opiera się na sprawdzonej, udowodnionej naukowo wiedzy dotyczącej funkcjonowania człowieka. Psycholog nie tylko wysłucha, ale też pomoże lepiej zrozumieć siebie, swoje emocje i sposób działania. Często podaje też konkretne ćwiczenia i metody, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. W przeciwieństwie do rozmowy z przyjacielem, która daje ulgę „tu i teraz”, spotkanie z psychologiem jest elementem procesu zmiany - uczy, jak lepiej radzić sobie na co dzień i jak dbać o swoje zdrowie psychiczne w dłuższej perspektywie. Ważnym elementem takiego kontaktu jest też poufność - psycholożka objęta jest tajemnicą zawodową, co oznacza, że wszystko co jej powiesz, zostaje między Wami. Dotyczy to zarówno psycholożek szkolnych, jak i takich pracujących w gabinecie. Jeśli specjalistka

uzna, że są informacje, które chciałaby omówić z Twoimi rodzicami, najpierw powinna ustalić z Tobą, w jakiej formie temat zostanie omówiony. W sytuacji kryzysowej, gdy zagrożone jest Twoje zdrowie lub życie, psychologka ma obowiązek poinformować odpowiednie instytucje lub osoby. Specjalistka kieruje się przede wszystkim troską o Twój dobrostan, zatem jeśli sytuacja jest nagła, powinna zadzwonić na numer 112. Jeśli odczuwasz długotrwałe poczucie braku sensu, przygnębienie i głęboki smutek, lecz nie miewasz myśli samobójczych, specjalistka powinna w pierwszej kolejności skierować Cię na wizytę u psychiatrki/psychiatry.

*Pamiętaj!* → **Oba rodzaje wsparcia się uzupełniają.** Przyjaciel daje poczucie, że nie jesteśmy sami, a psycholog pomaga znaleźć narzędzia, by naprawdę coś zmienić. Badania pokazują, że najlepiej radzimy sobie, gdy mamy tzw. **sieć wsparcia** - bliskich ludzi wokół nas i możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy, gdy tego potrzebujemy. To, że korzystasz ze wsparcia psychologa, nie oznacza, że przyjaźnie stają się mniej ważne - przeciwnie, mogą się jeszcze pogłębić.

## Zestaw ratunkowy - strategie wsparcia bliskich

Kiedy ktoś bliski przeżywa kryzys, możemy czuć się zagubieni: chcemy pomóc, ale nie wiemy jak. Czasem mówimy coś „na pocieszenie”, co wcale nie pomaga. Dlatego warto wiedzieć, na co zwracać uwagę. Najważniejsze jest: **uwaga, cierpliwość i obecność**. Nie musisz znać idealnych słów – wystarczy, że jesteś i pokazujesz, że ta osoba nie jest sama.

**Nie mów:** „Weź się w garść” „Ogarnij się”

→ **Spróbuj:** „Widzę, że jest ci ciężko. Jestem tu, żeby cię wysłuchać.”

„Weź się w garść” brzmi jak zarzut i bagatelizuje problem. Lepiej pokazać, że **dostrzegasz emocje drugiej osoby** i jesteś gotów\_ jej towarzyszyć.

**Nie naciskaj:** „No powiedz, co się dzieje, muszę wiedzieć. Mi nie powiesz? Przecież się przyjaźnimy!”

→ **Spróbuj:** „Nie musimy o tym teraz rozmawiać, jeśli nie jesteś gotow\_”. Mogę po prostu spędzić z tobą czas.”

Naciskanie na rozmowę może sprawić, że ktoś zamknie się jeszcze bardziej. Dając drugiej osobie przestrzeń, pokazujesz, że to ona decyduje, kiedy i jak chce się otworzyć. Sama świadomość, że nie musi tego robić natychmiast, często daje poczucie bezpieczeństwa.

**Nie oceniaj:** „Wiesz, Natalia też ma depresję i jakoś wyszła ze mną w ten weekend”

—→ **Spróbuj:** „Domyślam się, że teraz ciężko jest wyjść z domu. Masz prawo tak się czuć, jestem z Tobą nawet, jeśli nie masz siły wyjść z domu.”

Porównywanie cierpienia sprawia, że ktoś czuje się winny i jeszcze bardziej samotny. Wsparcie zaczyna się od uznania, że to, co przeżywa druga osoba, jest realne i ważne.

**Nie udzielaj szybkich rad:** „Chodźmy na spacer/do kina/na zakupy, to ci przejdzie”

—→ **Spróbuj:** „Chcesz, żebym pomógł\_ ci poszukać sposobów, które mogłyby cię wesprzeć?”

Rady często brzmią jak „zamknij temat”. Lepiej zapytać, czy bliska osoba w ogóle chce wskazówek, czy po prostu potrzebuje obecności i wysłuchania.

**Nie unikaj tematu:** „Nie rozmawiajmy o tym, bo zrobi ci się gorzej”

—→ **Spróbuj:** „Możemy o tym pogadać, jeśli chcesz - nie boję się twoich emocji.”

Unikanie rozmowy pogłębia poczucie izolacji. Pokazanie otwartości i gotowości wysłuchania to sygnał: „Jestem tu z tobą, nawet w trudnych rzeczach.”

**Towarzystwo nie polega na tym, żeby zmienić emocje drugiej osoby czy szybko je „naprawić”. Chodzi o to, żeby być obok - nawet jeśli ta osoba nadal czuje smutek czy lęk. To może wydawać się mało skuteczne, bo nie widać od razu poprawy. Ale takie wsparcie działa w dłuższej perspektywie - bliska osoba pamięta, że nie była sama i to doświadczenie zostaje z nią jeszcze długo po kryzysie.**

# Poprosił\_m o pomoc i odbił\_m się od ściany - co teraz?

Proszenie o pomoc wymaga odwagi. Jeśli zdobył\_ś się na ten krok, a odpowiedź brzmiała: „przesadzasz”, „weź się w garść” albo po prostu ktoś Cię zignorował – to może boleć podwójnie. Wtedy łatwo uwierzyć, że nie ma sensu więcej próbować. Ale to nieprawda! Nie poddawaj się i szukaj pomocy w innych miejscach, u innych osób. Pamiętaj, twoje uczucia są ważne i masz prawo czuć rozczarowanie i złość, a **twoje bezpieczeństwo i zdrowie psychiczne są ważniejsze niż to co pomyślą i jak zareagują inni**. I jednocześnie – to, że jedna próba się nie udała, nie znaczy, że kolejna też skończy się tak samo.

## Gdzie jeszcze można szukać pomocy?

Jest więcej osób i miejsc, do których możesz się zwrócić.

Może nie wszystkiego próbował\_ś:

- nauczyciel, wychowawca, dyrektor,
- psycholog lub pedagog szkolny,
- rodzina: rodzice, dziadkowie, rodzeństwo, ciocia, wujek, dorosłe kuzynostwo,
- telefony zaufania, np. 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży,
- lokalny ośrodek interwencji kryzysowej,
- organizacje pozarządowe pomagające młodzieży,
- w nagłych sytuacjach (np. przemoc w domu, zagrożenie życia) - 112.



Od 15 lutego 2024 roku obowiązuje ważny dokument, znany powszechnie jako „**Standardy Ochrony Małoletnich**”. Stanowią one fundament prawny dla każdej placówki, w której przebywają osoby małoletnie. W dokumencie znajdziesz m.in. informację o tym, że masz prawo do bycia wysłuchaną i że szkoła musi zapewnić Ci bezpieczeństwo emocjonalne. Na tym fundamencie każda placówka ma obowiązek wypracować swój własny regulamin zawierający informacje o konkretnych procedurach interwencji w sytuacjach kryzysowych, zasadach bezpiecznych relacji między personelem a uczniami oraz wykaz osób odpowiedzialnych za przyjmowanie zgłoszeń i udzielanie wsparcia.

W praktyce oznacza to, że szkoła **musi mieć wyznaczoną ścieżkę pomocową**. Jeżeli wychowawczyni zbagatelizuje Twój problem, SOM wskażą, do kogo możesz udać się dalej (np. do psycholożki szkolnej, pedagożki lub dyrekcji), zapewniając Cię, że Twoje zgłoszenie zostanie potraktowane priorytetowo i zgodnie z prawem.

*Pamiętaj!* → to, że jedna osoba nie potrafiła Ci pomóc, nie znaczy, że pomocy nie ma. Czasem trzeba zapukać w kilka drzwi, zanim któreś się otworzy. To, że pierwsze spotkanie z psychologiem nie było satysfakcjonujące albo że trudno było się odezwać, nie oznacza, że dalsza współpraca jest spisana na straty. Poczucie bezpieczeństwa i zaufanie powstaje stopniowo i wymaga czasu oraz świadomego wysiłku (również z Twojej strony).

## Ćwiczenie

### Koło kontroli

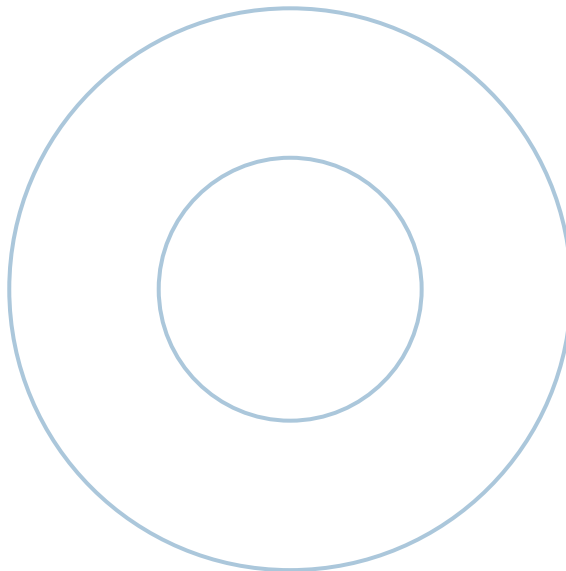
Popatrz na ten rysunek z dwoma kołami:

**1. Małe kółko w środku - rzeczy, nad którymi nie masz kontroli.**

Przykłady: jak inni reagują, pogoda, decyzje dorosłych, to, co ktoś o tobie pomyśli.

**2. Duże koło wokół - rzeczy, nad którymi masz kontrolę.**

Przykłady: komu powiesz o swoich problemach, jak zadbasz o siebie dzisiaj (sen, prysznic, spacer), jakich słów użyjesz wobec siebie, czy spróbujesz jeszcze raz poszukać pomocy.



→ Spróbuj sam\_ dopisać do dużego koła swoje własne pomysły.

**Cel ćwiczenia:** chodzi o to, żeby nie skupiać się tylko na małym kółku (bo tam nic się nie zmienia), ale jak najczęściej przesuwać swoją uwagę do dużego - bo tam właśnie możesz działać. Samo myślenie co umieścisz w dużym kole już jest braniem sprawy w swoje ręce!

**Jeśli zdecydujesz się więcej nie próbować, mamy 100% pewności, że nic się nie zmieni. Ale jeśli spróbujesz jeszcze raz - nawet jeśli będzie trudno - dajesz sobie szansę. A to już ogromna różnica.**

# Co usłyszałam od przyjaciela i mi pomogło - historie prawdziwych osób

Badania nad wsparciem społecznym pokazują, że już sam fakt, że ktoś nas wysłucha i okaże zrozumienie, **obniża poziom stresu i daje poczucie, że nie jesteśmy sami w swoich trudnościach**. Czasem najprostsze zdanie powiedziane w odpowiednim momencie i poświęcenie swojego czasu może mieć ogromne znaczenie dla drugiej osoby. **Taką formę wsparcia nazywamy wsparciem emocjonalnym, czyli takim rodzajem pomocy, w którym najważniejsze jest zrozumienie i obecność.**

Poniżej znajdziesz kilka krótkich historii osób w Twoim wieku. Zwróć uwagę, że we wszystkich przypadkach najczęściej dały proste, szczerze słowa.

## *Historia Kasi, 15 lat*

„Kiedy rozstali się moi rodzice, czułam się, jakby całe życie się rozsypało. Bałam się, że ludzie będą mnie oceniać albo pytać o coś, o czym nie chciałam mówić. Pamiętam, że moja przyjaciółka powiedziała mi tylko: „Nie musisz mi nic tłumaczyć. Po prostu jestem obok, kiedy mnie potrzebujesz.” To zdanie sprawiło, że poczułam się lepiej. Nie musiałam udawać, że mam siłę - wiedziałam, że ona i tak przy mnie zostanie.”

## *Historia Kuby, 16 lat*

„Miałem bardzo trudny czas w szkole - stres, oceny, poczucie, że nie dam rady. Byłem bliski załamania. Znajomy powiedział mi wtedy: „Nie jesteś sam w tym, ja też mieszkam takie dni. Możemy razem poszukać pomysłu, jak się z tym ogarnąć.” To, że przyznał, iż sam też ma problemy, sprawiło, że poczułem się normalnie. Nie jak ktoś dziwny, tylko jak zwykły nastolatek, który ma prawo się pogubić.”

## *Historia Ani, 12 lat*

„Po przeprowadzce byłam w nowej szkole i czułam się obco. Bałam się, że nikt nie będzie chciał ze mną rozmawiać. Wtedy jedna dziewczyna podeszła i powiedziała: „Chodź z nami, jeszcze się dobrze nie znamy, ale fajnie, jak będziesz.” To było jedno zdanie, ale sprawiło, że poczułam się częścią klasy.”

## Historia Marty, 16 lat

„Po rozstaniu z chłopakiem czułam się, jakby wszystko się skończyło. Nie miałam siły o tym mówić. Moja przyjaciółka powiedziała tylko: „Jestem obok. Chcesz opowiedzieć co się stało, czy zwyczajnie nie myśleć? Możemy robić cokolwiek chcesz.” To dało mi poczucie, że nie muszę się zmuszać do rozmów, jeśli nie jestem gotowa.”

We wszystkich tych historiach najważniejsze nie były rady ani wielkie gesty, tylko obecność, akceptacja i proste słowa wsparcia. Takie komunikaty pomagają, bo:

- pokazują, że druga osoba nie jest sama,
- dają poczucie akceptacji,
- zmniejszają wstyd i poczucie winy,
- wzmacniają nadzieję, że trudna sytuacja jest do przejścia i inni często mają podobnie.

## Granice pomagania - dbanie o siebie i dostrzeganie swoich granic

Wyobraź sobie, że jesteś ratownikiem w karetce. Twoim codziennym zadaniem jest pomoc innym. Kiedy jedziesz na akcję masz jeden cel: ratować zdrowie i życie. Jednak obowiązuje Cię jedna ważna zasada - najpierw musisz zadbać o własne bezpieczeństwo. Jeśli ratownik wbiegnie do płonącego budynku bez zabezpieczenia albo nie zapnie pasów w ambulansie, sam może ucierpieć. A wtedy nie pomoże już nikomu!

Z pomaganiem bliskim jest tak samo.

**Nie możesz gasić czyjś pożar, jeśli twój własny dom też się pali.** Dbając o siebie i znając swoje granice, wcale nie jesteś egoistą - wręcz przeciwnie. To oznacza, że **rozumiesz, jak działa prawdziwe, bezpieczne wsparcie.**



**Granice można rozumieć jak niewidzialną linię, która oddziela to, co jest „moje”, od tego, co jest „czyjeś”.** Jeśli je przekraczamy, zaczynamy czuć się zmęczeni, przytłoczeni albo nawet winni, że nie jesteśmy w stanie pomóc tak, jakbyśmy chcieli. Pomaganie zużywa twoją energię psychiczną - trochę jak w grze, w której pasek życia stopniowo się opróżnia. Jeśli nie doładowujesz baterii i nie wiesz, kiedy powiedzieć „stop”, możesz czuć się przytłoczony, zmęczony albo zirytowany. To sygnał, że twoje granice zostały naruszone. Osoby, które stale ignorują swoje granice, są bardziej narażone na wypalenie emocjonalne, czyli taki stan, w którym opadają z sił i nie potrafią już dawać wsparcia, nawet jeśli bardzo chcą.



Jak może wyglądać przekraczanie granic?	Jak mogą wyglądać zdrowe granice?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boisz się odmówić i pomagasz na siłę i przeciw sobie.</li> <li>• Masz poczucie winy, gdy zajmujesz się sobą, a nie pomaganiem.</li> <li>• Czujesz złość lub frustrację wobec osoby, której pomagasz.</li> <li>• Zaniedbujesz siebie - swój sen, obowiązki, pasję, jedzenie lub odpoczynek.</li> <li>• Masz ciągle poczucie, że twoja pomoc nie jest wystarczająca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znasz swoje możliwości - wiesz, że nie zawsze musisz mieć przestrzeń na pomoc i umiesz powiedzieć „nie”.</li> <li>• Masz świadomość swojej roli i tego, że nie zawsze musisz znać rozwiązanie każdej trudności.</li> <li>• Wiesz, że masz prawo do odpoczynku - nie zawsze musisz być pod telefonem i w ciągłej gotowości na spotkanie.</li> <li>• W razie potrzeby wiesz, że możesz poprosić o pomoc np. kogoś dorosłego, psychologa, pedagoga</li> </ul>

Granice pomagania nie są egoizmem - to higiena psychiczna, czyli jedna z rzeczy, które pomagają nam utrzymać swój własny dobrostan. Tak jak mycie rąk chroni nas przed chorobą, tak dbanie o własne granice chroni nas przed przeciążeniem.

### Jak mówić o swoich granicach?

Zaznaczanie granic nie musi ranić drugiej osoby. To nie „odpychanie”, ale jasna informacja: chcę Ci pomóc, ale mam też swoje potrzeby. W sytuacji, gdy chcemy postawić jakąś granicę warto skupić się na czymś co nazywamy „komunikatem JA”. Polega on na mówieniu o swoich uczuciach i potrzebach zamiast skupiania się na ocenianiu lub krytyce innych.

**Poniżej znajdziesz przykłady takich komunikatów, które mogą pomóc stawiać zdrowe granice i zadbać o swoje potrzeby.**

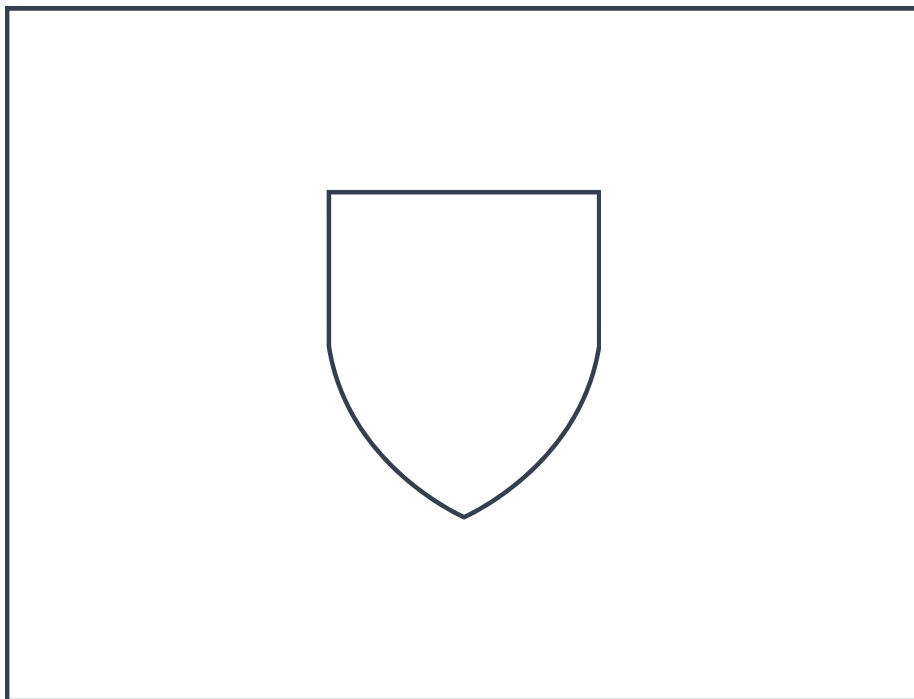
- „Chcę Cię wysłuchać, ale teraz jestem bardzo zmęczony\_. Czy możemy wrócić do rozmowy jutro?”
- „To, co mówisz, jest dla mnie ważne, ale czuję, że nie wiem, jak Ci pomóc. Może spróbujemy razem poszukać dorosłego, z którym możesz porozmawiać?”
- „Słyszę, że jest Ci trudno. Ja też potrzebuję trochę odpoczynku, żeby mieć siłę być przy Tobie.”
- „Zależy mi na Tobie, ale ta sprawa mnie przerasta. Chciał\_bym, żebyś porozmawiał też z psychologiem.”
- „Nie mogę teraz rozmawiać, ale jestem obok i jutro możemy się spotkać.”

*Takie zdania są proste, szczerze i pokazują troskę. Dają drugiej osobie poczucie, że nie jest sama, a jednocześnie chronią Ciebie przed przeciążeniem.*

## Ćwiczenie

Proponuję Ci ćwiczenie, które pomoże lepiej przyjrzeć się temu, jak pomagasz innym i gdzie przebiegają Twoje granice.

Wyobraź sobie, że masz swoją tarcza pomocacza - narzędzie, które chroni Cię przed przeciążeniem. Skorzystaj z rysunku tarczy, (które znajdziesz poniżej)



- W środku tarczy wpisz rzeczy, które chcesz i możesz dawać innym bez szkody dla siebie. Mogą to być np. rozmowa, uważne słuchanie, wspólne spędzanie czasu, obecność, pocieszające słowa.
- Na zewnątrz tarczy zapisz sytuacje, które przekraczają Twoje możliwości i wymagają pomocy dorosłych albo specjalistów. Może to być np. rozwiązywanie czyjegoś kryzysu za niego, rezygnacja ze snu, bycie dostępnym całą dobę, poświęcanie swojego zdrowia czy zaniedbywanie własnych potrzeb.

Kiedy już uzupełnisz swoją tarczę, przyjrzyj się jej uważnie. Pomyśl, **jak się czujesz**, patrząc na to, co znalazło się w środku, a co na zewnątrz. Możesz zastanowić się: które elementy dają Ci **poczucie siły**, a które **ciągną Cię w dół**?

**Czy potrafisz zauważyć moment, kiedy ktoś przekracza granicę Twojej tarczy?  
Czy jest coś, co warto zmienić w Twojej tarczy?**

# Rodzaje wsparcia

Rodzaj wsparcia	Kto udziela wsparcia	Co daje?	Częstotliwość kontaktu
<b>Interwencja kryzysowa</b>	Psycholog, terapeuta, interwencyjny pracownik socjalny	Natychmiastowa pomoc w kryzysowych sytuacjach, wsparcie emocjonalne, czasem interwencja w nagłych sytuacjach życiowych	Jeden raz lub razie potrzeby, lub przez krótki okres (zależnie od sytuacji)
<b>Wsparcie psychologiczne</b>	Psycholog, terapeuta	Wsparcie emocjonalne, porozmawianie o problemach, pomoc w radzeniu sobie z emocjami	Regularne sesje (zwykle co tydzień lub co dwa tygodnie)
<b>Psychoterapia</b>	Psychoterapeuta	Długoterminowa terapia pomagająca w rozwiązaniu głębszych problemów emocjonalnych, zaburzeń i traum	Regularne sesje (zwykle co tydzień, długoterminowe leczenie)
<b>Diagnoza</b>	Psycholog, lekarz psychiatra	Ocena problemu, zrozumienie przyczyn trudności, rozpoznanie zaburzeń, pomoc w dalszym leczeniu	Jednorazowa lub kilka spotkań w celu zdiagnozowania problemu
<b>Pomoc psychiatryczna</b>	Lekarz psychiatra	Przepisywanie leków, leczenie zaburzeń psychicznych, prowadzenie terapii farmakologicznej	Regularne wizyty, zależnie od planu leczenia (często co miesiąc lub w zależności od potrzeby)

<b>Rola</b>	<b>Edukacja</b>	<b>Zakres pracy</b>	<b>Co oferuje?</b>	<b>Leczy/ Przepisuje leki?</b>	<b>Długość procesu</b>
<b>Psycholog</b>	Studia magisterskie z psychologii	Diagnoza problemów, wsparcie emocjonalne, edukacja psychologiczna, pokierowanie w stronę adekwatnego wsparcia	Wsparcie emocjonalne, diagnozowanie zaburzeń, edukacja, porady psychologiczne	Nie leczy, nie przepisuje leków	Krótkoterminowe wsparcie, diagnostyka
<b>Psychoterapeuta</b>	Studia magisterskie (dowolne) + ukończenie 4-letniej szkoły psychoterapii	Długoterminowa psychoterapia, pomoc w leczeniu zaburzeń psychicznych, pracy nad emocjami i traumami	Terapia pomagająca w leczeniu głębokich problemów emocjonalnych, zaburzeń i traumy	Psychoterapia to forma leczenia	Długoterminowa terapia
<b>Psychiatra</b>	Studia medyczne + specjalizacja z psychiatrii	Leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych, diagnoza psychiatryczna, kierowanie na psychoterapię	Przepisywanie leków, leczenie zaburzeń psychicznych, kontrolowanie stanu zdrowia psychicznego	Leczy farmakologicznie, przepisuje leki	Leczenie farmakologiczne, monitorowanie zdrowia psychicznego
<b>Terapeuta*</b>	Ogólne pojęcie na osoby zajmujące się terapią; obejmuje różne ścieżki edukacyjne*	Długo lub krótkoterminowy proces, stosowanie określonych w Zawodzie narzędzi terapeutycznych	Wsparcie w tworzeniu zdrowych nawyków, długo lub krótkoterminowy proces zmiany	Nie przepisuje leków	Procesy zmian zachowań

\*różne ścieżki edukacyjne, np. Fizjoterapię, psychoterapię, psychologię, pedagogikę i inne

Nazwa ośrodka	Opis	Rodzaj wsparcia	Przykładowe problemy	Zgoda rodzica	Odpłatność	Najważniejsze informacje wyróżniające placówkę
<b>Szpital: SOR i Oddziały Psychiatryczne</b>	Pomoc w nagłych kryzysach psychicznych, leczenie w szpitalu, diagnoza, interwencje w sytuacjach kryzysowych. Hospitalizacja przy przewlekłych problemach zdrowia psychicznego, zagrożeniu życia.	Psychiatryczne, interwencja kryzysowa	Nagle kryzysy emocjonalne, myśli samobójcze, ostre zaburzenia psychiczne	Tak	Darmowa (często publiczna opieka zdrowotna)	Pomoc w nagłych przypadkach, dostępność 24/7  Oddziały zamknięte o otwarte - skierowanie lekarza  Leczenie psychiatryczne i wsparcie terapeutyczne
<b>Ośrodki Interwencji Kryzysowej</b>	Pomoc w sytuacjach kryzysowych, takich jak przemoc, katastrofy czy utrata bliskiej osoby.	Interwencja kryzysowa, psychoterapia	Przemoc w rodzinie, traumatyczne wydarzenia, utrata bliskiej osoby	Tak	Zazwyczaj darmowa	Szybka interwencja w kryzysowych momentach życiowych  Pomoc krótkoterminowa Dostępna od zaraz
<b>Centra Zdrowia Psychicznego</b>	Kompleksowe wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego – psychoterapia, psychiatra, rehabilitacja społeczna.	Psychoterapia, psychiatra, rehabilitacja społeczna	Depresja, lęki, uzależnienia, zaburzenia odżywiania	Tak	Darmowa (często publiczna opieka zdrowotna)	Długoterminowa pomoc w leczeniu zaburzeń psychicznych  Diagnoza

Nazwa ośrodka	Opis	Rodzaj wsparcia	Przykładowe problemy	Zgoda rodzica	Odpłatność	Najważniejsze informacje wyróżniające placówkę
<b>Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne</b>	Pomoc psychologiczna i terapeutyczna dla dzieci i młodzieży; diagnoza trudności edukacyjnych i emocjonalnych.	Psychoterapia, diagnoza, wsparcie wychowawcze	Trudności w nauce, depresja młodzieży, problemy wychowawcze	Tak	Zazwyczaj darmowa	Wsparcie w trudnościach edukacyjnych i wychowawczych  Psychoterapia - pomoc długoterminowa  Diagnoza
<b>Fundacje i Prywatne Kliniki</b>	Wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne, pomoc w kryzysach życiowych i uzależnieniach.	Psychoterapia, wsparcie emocjonalne	Depresja, lęki, uzależnienia, przemoc domowa	Tak	Może być odpłatna (w przypadku prywatnych klinik), w Fundacjach symbolicznie odpłatna lub darmowa	Pomoc dla osób w trudnej sytuacji życiowej  Szybkie terminy  Wsparcie długoterminowe
<b>Psycholog Szkolny</b>	Wsparcie emocjonalne i psychologiczne dla uczniów w trudnych sytuacjach życiowych i szkolnych. Może reagować w sytuacjach przemocy domowej i rówieśniczej.	Psychoterapia, wsparcie emocjonalne	Problemy w relacjach, wypalenie szkolne, trudności emocjonalne, przemoc	Nie	Darmowa	Wsparcie emocjonalne i pomoc w problemach szkolnych  Dostępność bez zgody rodziców  Wsparcie psychologiczne
<b>Telefony Zaufania i Czaty Internetowe</b>	Anonimowe wsparcie 24/7 w kryzysach, pomoc emocjonalna i interwencje, również w codziennych problemach.	Wsparcie emocjonalne, interwencja kryzysowa	Myśli samobójcze, przemoc, lęki, codzienne trudności emocjonalne	Nie	Darmowa	Anonimowość Dostępność 24/7  Wsparcie w każdej trudnej chwili  Wsparcie doraźne

## Ogólnopolskie infolinie wsparcia

### 116 111 **Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**

- telefon, czat, e-mail
- telefon oferujący wsparcie psychologiczne działa codziennie - 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę
- dodatkowe dyżury specjalistyczne:
  - seksuolożki,
  - prawniczki,
  - dietetyczki,
  - pracowniczki socjalne,
  - pedagożki,
  - lekarka w trakcie specjalizacji z zakresu psychiatrii dzieci i młodzieży (dostępność dyżurów specjalistycznych można sprawdzić na stronie [116111.pl](http://116111.pl))

### 800 12 12 12 **Telefon Zaufania Rzeczniczki Praw Dziecka**

- telefon, czat
- telefon działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu

### 800 70 2222 **Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym**

- telefon, e-mail, czat, możliwość spotkań online
- telefon działa całodobowo, 7 dni w tygodniu

### 116 123 **Telefon Zaufania dla Dorosłych (dla pełnoletnich uczniów)**

- telefon, czat
- telefon działa codziennie - 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę
- dla osób pełnoletnich

### 22 484 88 01 **Antydepresyjny Telefon Zaufania**

- telefon, wsparcie psychologów
- czynny w poniedziałki i wtorki od 15:00 do 20:00

22 484 88 04

### Telefon Zaufania Młodych (osoby do 25 roku życia)

- telefon
- czynny od poniedziałku do niedzieli od 13:00 do 20:00
- Dyżury specjalistów:
  - Seksuolog – poniedziałek 17.00-20.00
  - Prawnik – wtorek 17.00-20.00
  - Terapeuta zaburzeń odżywiania – czwartek 13.00-16.00

112

### Telefon alarmowy

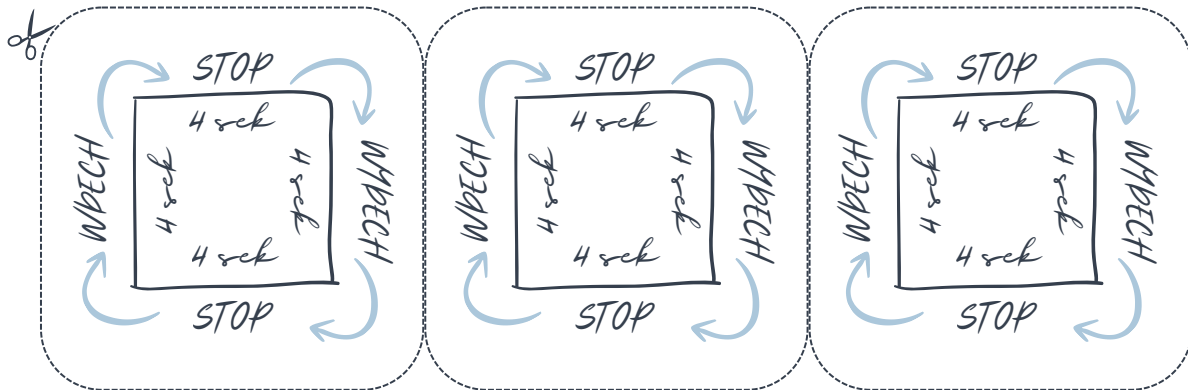
- uniwersalny numer alarmowy

*Tutaj wyszukasz miejsce, które zapewni Ci wsparcie, blisko Twojego miejsca zamieszkania* → [centrumwsparcia.pl/znajdz-placowke/](https://centrumwsparcia.pl/znajdz-placowke/)

Tutaj znajdziesz pomocne szablony, które możesz  
wyciąć i mieć zawsze pod ręką!



# Materiały do wycięcia





Nie musisz pisać tej  
historii sam\_.

ISBN 978-83-975187-2-8



9 788397 518728