

Emocje?

TO PROSTE!



(helpED)

Tytuł publikacji: "Emocje? To proste!"

Autorki: Paulina Flak, Katarzyna
Gaber-Kasprzyk

Redakcja merytoryczna: Paulina Flak,
Katarzyna Gaber-Kasprzyk

Projekt graficzny i skład: Aleksandra Pękala,
Anna Stąporek

Wydawca: Fundacja Centrum Terapii
Zaburzeń Odżywiania helpED
ul. gen. J. Dąbrowskiego 14, 35-036 Rzeszów

E-mail: kontakt@help-ed.com

Rok wydania: 2025

Wersja: 1.0

Formaty: PDF, EPUB

ISBN: 978-83-978135-0-2

© 2025 Fundacja Centrum Terapii Zaburzeń
Odżywiania helpED
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja dostępna bezpłatnie do celów
edukacyjnych i niekomercyjnych.

Treść e-booka można cytować i udostępniać
z podaniem źródła. Nie wolno jej sprzedawać
ani modyfikować bez zgody wydawcy.

Publikacja powstała w ramach projektu
„Emocje? To proste!” realizowanego dzięki
dofinansowaniu z budżetu Miasta Rzeszowa
przez Fundację Centrum Terapii Zaburzeń
Odżywiania helpED,
ul. gen. J. Dąbrowskiego 14, 35-036 Rzeszów,
NIP 8133911503, KRS 0001088687.

(helpED)



Nota o dostępności cyfrowej:

Publikacja została przygotowana zgodnie
ze standardem WCAG 2.1 (AA) i jest
dostępna w formacie PDF oraz EPUB
umożliwiającym korzystanie z czytników
ekranu. Grafiki zawierają opisy alternatywne.

Egzemplarz obowiązkowy:

E-book przekazano do Biblioteki Narodowej
w Warszawie w ramach obowiązkowego
egzemplarza publikacji elektronicznych
(zgodnie z art. 28 ustawy o obowiązkowych
egzemplarzach bibliotecznych).

Kontakt i uwagi:

Masz pytania lub chcesz zgłosić sugestię?
E-mail kontaktowy: kontakt@help-ed.com

Cześć!

Skoro sięgasz po tego e-booka, to znaczy, że emocje w jakiś sposób sprawiają ci trudność. Ale to, że tu jesteś oznacza, że już zrobiłeś pierwszy krok – być może w stronę zmiany, lepszego zrozumienia siebie albo po prostu zadbania o swoje zdrowie i samopoczucie.

Wyobraź sobie, że budzisz się rano, a w Twoim wnętrzu panuje zupełna cisza. Nie czujesz niepokoju przed sprawdzianem, nie ma ekscytacji na myśl o spotkaniu z przyjaciółką, nie pojawia się nawet frustracja, gdy znowu nie działa Wi-Fi. Tak mogłoby wyglądać życie bez emocji. Trochę jak oglądanie filmu bez dźwięku – widziałbyś obraz, ale nie dałoby się go w całości przeżyć.

Emocje to nasze wewnętrzne przewodniki. Mówią nam, co jest dla nas ważne, sygnalizują zagrożenie, wzmacniają więzi i nadają życiu barw. Radość motywuje nas do działania. Strach chroni nas przed niebezpieczeństwem. Złość informuje o naruszonych granicach, a smutek pomaga się zatrzymać i zauważyć stratę. Gdyby nie emocje – nie mielibyśmy pojęcia, co się z nami dzieje.

Ale kiedy emocje są zbyt silne, zbyt długo trwają lub pojawiają się „bez powodu”, potrafią skutecznie utrudnić codzienne funk-

cjonowanie. Wiele osób mówi: „Nie umiem sobie radzić z emocjami.”, „Za dużo myślę, za dużo czuję.”, „Wszystko biorę do siebie.”

Prawda jest taka: emocji nie trzeba się bać. Trzeba je zrozumieć. I właśnie o tym jest ten e-book. Rozdział po rozdziale, rozpoczniemy wspólną podróż przez świat emocji – ich znaczenia, funkcji, mitów, a także sposobów na to, jak je regulować. Będziemy się uczyć, jak nie dać się im porwać, ale też jak nie uciekać się od nich. Bo emocje, nawet te trudne, są potrzebne. A Ty masz w sobie wszystko to, co potrzebne by się z nimi zaprzyjaźnić.

Skoro spędzimy ze sobą trochę czasu podczas lektury tego e-booka, chcemy Ci się przedstawić: mamy na imię Katarzyna i Paulina. Jesteśmy psychologami i psychoterapeutkami poznawczo-behawioralnymi. Na co dzień tworzymy Fundację Centrum Terapii Zaburzeń Odżywiania helpED, w której wspieramy osoby zmagające się z trudnościami w relacji z jedzeniem i własnym ciałem, ale także pomagamy mierzyć się z codziennymi problemami – takimi jak trudności w radzeniu sobie z emocjami.

Zanim przejdziemy do emocji, jest wątek, który warto przybliżyć.

Słyszałeś kiedyś o **poznawczo-behawioralnym nurcie terapeutycznym** – inaczej CBT?

Terapeuci mają różne podejścia do pomagania ludziom – trochę jak nauczyciele mają różne sposoby uczenia. Nurt psychoterapii to po prostu sposób, w jaki terapeuta pracuje w gabinecie. Istnieje wiele nurtów terapii – w tym e-booku często będziemy odwoływać się do CBT (terapii poznawczo-behawioralnej).

Dlaczego? Bo to naszym zdaniem to podejście, które naprawdę działa i które możesz zacząć stosować samodzielnie. Mało filozofii, dużo konkretów.

To co jest najważniejsze i to, co chcemy, abyś zapamiętał to fakt, że istnieją trzy elementy takie jak:

- myśli (czyli to, co pojawia się w Twojej w głowie),
- emocje (to, co czujesz),
- zachowania (to, co robisz).

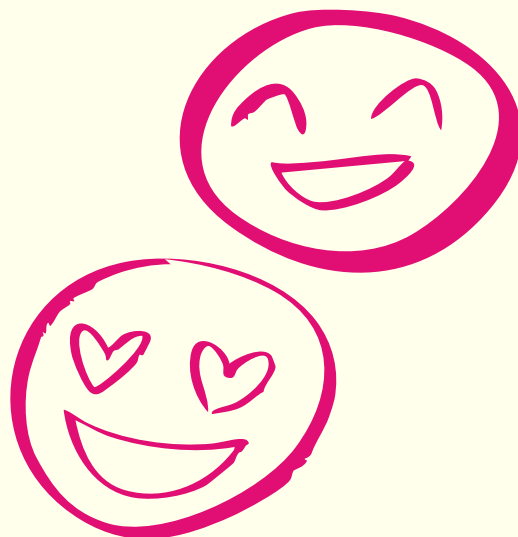
i, że są one ze sobą połączone. CBT pokazuje, że zmieniając myśli, możemy wpłynąć na nasze emocje i zachowania. I odwrotnie – jeśli zmienimy sposób działania, nasze emocje też mogą się zmienić.

To trochę jak zmiana filtra w aparacie – obraz jest ten sam, ale wygląda inaczej.



Rozdział 1:

Czym są emocje?



Emocje są nieodłączną częścią naszego życia. Towarzyszą nam każdego dnia, często zanim jeszcze uświadomimy sobie, co się właściwie wydarzyło. Mogą być intensywne, mylące, męczące – ale nigdy nie są „złe”. Są po prostu te, które będą dla nas bardziej przyjemne i takie, które będą trudniejsze.

Może zabrzmiało to nietypowo, ale emocje są jak wewnętrzne sygnały – pokazują Ci, jak reagujesz na świat i na siebie. Wystarczy chwila, jedno słowo, spojrzenie, wspomnienie – i już się pojawiają. Ich celem nie jest przeszkadzać Ci w życiu, tylko pomóc się odnaleźć: w tym, co trudne, w tym, co ważne, w tym, co naprawdę Twoje.

Po co są nam emocje? Emocje informują nas o tym, co ważne. Pokazują, gdzie są nasze granice, co nas porusza, co kochamy, czego się boimy, co nas boli, a co daje nam siłę. Choć czasem chcielibyśmy je wyłączyć albo „nie czuć tego wszystkiego”, emocje działają jak system ostrzegania i przewodnik w jednym. Mówią: „Tu dzieje się coś ważnego – zwróć na to uwagę!”.

I robią to nie tylko przez myśli czy uczucia – ale też przez ciało. Gdy czujesz gulę w gardle, napięcie w brzuchu albo uścisk w klatce piersiowej – to zapewne właśnie emocja daje o sobie znać. Emocje pełnią więc funkcję systemu alarmowego i motywacyjnego. To one przez tysiące lat pomagały naszym przodkom przetrwać, unikać zagrożeń i budować relacje. Współcześnie – choć realia się zmieniły – ich rola wciąż pozostaje niezmienna: emocje ostrzegają, informują, kierują i łączą.

Można je porównać do wewnętrznego kompasu, który wiedzie nas w odpowiednim kierunku, a także mobilizuje nas do działania w odpowiedzi na to, co się dzieje wokół i w nas samych.

Emocje nie są przypadkowe ani „zbędne”. Każda z nich pełni określoną funkcję – nawet jeśli czasem wydaje się niewygodna czy niechciana.

Dzięki emocjom:

- **Uciekamy przed zagrożeniem (strach)**

Strach to emocja, która ostrzega nas przed niebezpieczeństwem – zarówno fizycznym (np. cofnięcie ręki przed ogniem), jak i społecznym (np. lęk przed odrzuceniem). Pomaga przetrwać, bo uruchamia reakcję walki, ucieczki lub „zamrożenia”.

Dzięki niemu jesteśmy czujni i ostrożni.

- **Reagujemy na niesprawiedliwość i naruszenia granic (złość)**

Złość pojawia się, gdy ktoś lub coś narusza nasze wartości, potrzeby lub poczucie bezpieczeństwa. Choć bywa niekomfortowa, to właśnie ona daje nam energię do obrony siebie, stawiania granic i wyrażania tego, co dla nas ważne. Bez złości trudno byłoby powiedzieć „stop”.

- **Dążymy do kontaktu i więzi (radość, miłość, wdzięczność)**

Pozytywne emocje to nasze „społeczne spoiwo”. Radość, miłość czy wdzięczność nie tylko dają poczucie sensu i satysfakcji, ale też zachęcają do budowania relacji, dzielenia się i tworzenia bliskości. To one wzmacniają więzi i budują poczucie przynależności.

- **Przetwarzamy stratę i zmiany (smutek, żal, tęsknota)**

Smutek to emocja, która pomaga nam się zatrzymać i przeżyć to, co trudne. Umożliwia przystosowanie się do nowych okoliczności, pożegnanie się z tym, co straciliśmy i wprowadzić zmiany. To dzięki smutkowi uczymy się odpuszczać, a także odzyskiwać równowagę po kryzysie.

Jeśli zrozumiesz jak działają emocje, będzie Ci łatwiej zrozumieć samego siebie i swoje reakcje. Kiedy nauczysz się je rozpoznawać i przyjmować, łatwiej będzie Ci z nimi współpracować – zamiast je tłumić, bać się ich, albo działać pod ich wpływem bez poczucia kontroli nad tym co się dzieje.

Zamiast tego będziesz mógł z większą łatwością podejmować decyzje, chronić swoje granice, budować głębsze relacje i działać w zgodzie ze sobą.

Pamiętaj! Emocje, choć czasem nieprzyjemne, nie są Twoim wrogiem.

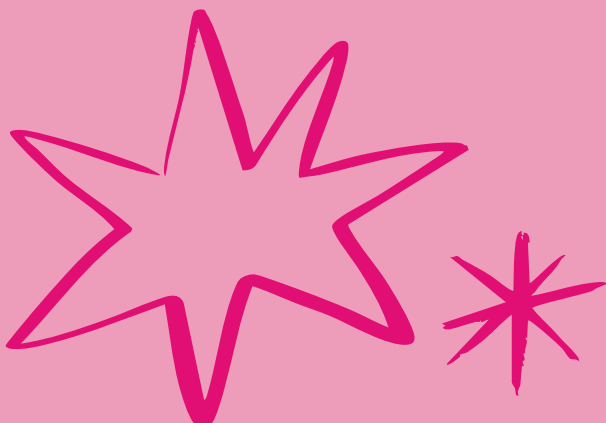
KAŻDA EMOCJA MA 3 SKŁADNIKI:

1. Reakcje z ciała: serce bije szybciej, spinasz się, zaciskasz szczękę, masz motyle w brzuchu.
2. Myśli: „Co, jeśli...?”, „To się nie uda”, „On mnie nie lubi”.
3. Zachowanie: unikasz, krzyczysz, płaczesz, zamykasz się w pokoju.





EMOCJA	REAKCJE Z CIAŁA (fizjologiczny)	MYŚLI (poznawczy)	ZACHOWANIE (behawioralny)
LĘK	przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, drżenie rąk, suchość w ustach	„Co, jeśli coś pójdzie nie tak?”, „Nie dam rady”, „Zaraz się ośmieszę”	unikanie sytuacji, wycofanie, milczenie, „udawanie, że mnie nie ma”
ZŁOŚĆ	zaciskanie szczęki, czerwienienie się, napięcie w klatce piersiowej, podniesione ciśnienie krwi	„To niesprawiedliwe!”, „Ona/On nie ma prawa tak się zachować!”, „Znowu muszę wszystko robić sam”	krzyk, trzaskanie drzwiami, impulsywne działanie, stawianie granic
SMUTEK	ciężkość w ciele, spowolnienie ruchów, ucisk w gardle, łzawienie	„To mnie boli”, „Nic się nie zmieni”, „Jestem sam”, „To już koniec”	płacz, izolacja, brak energii, zamykanie się w sobie
RADOŚĆ	rozluźnienie ciała, uśmiech, lekkość, ciepło w klatce piersiowej, „motyle w brzuchu”	„Ale fajnie!”, „To mi się udało!”, „Lubię to miejsce / osobę”	śmiech, przytulanie, dzielenie się z innymi, skakanie, spontaniczne działanie





ĆWICZENIE

Gdy poczujesz jakąś emocję – zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie:

- Co właśnie dzieje się w moim ciele?
- Jakie myśli się pojawiły?
- Co chcę teraz zrobić – lub już zrobiłem/am?

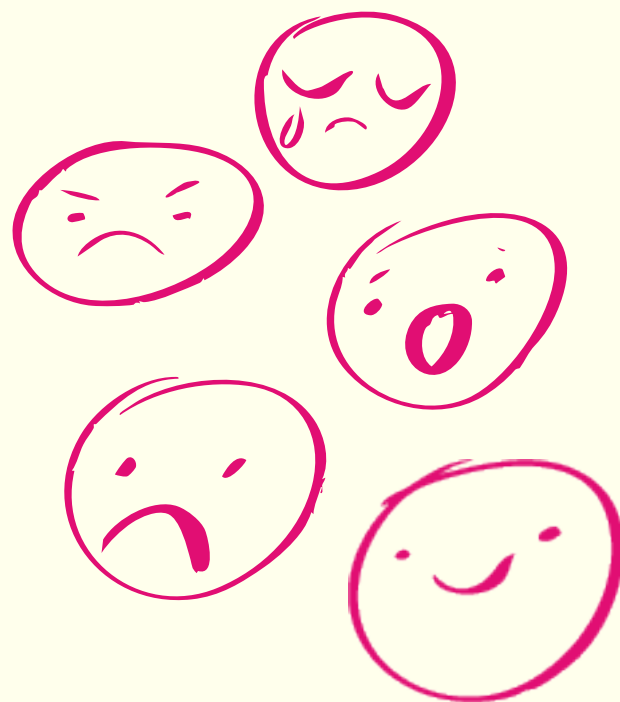
Większość przekonań, które mamy na temat emocji, nie powstała dlatego, że sami je wybraliśmy. Nie usiadłeś przecież w wieku kilku lat i nie pomyślałeś: „Od dziś będę uważać, że złość nie jest ok, a płacz to wstyd.” To działa inaczej.

Część z przekonań o emocjach pojawiła się bardzo wcześnie – zanim jeszcze potrafiliśmy je nazwać. Ukształtowały się z tego, jak dorośli wokół nas reagowali na nasz płacz, złość czy strach.

Znasz to?

- Kiedy jako dziecko płakałeś, ktoś mówił: „Nie przesadź.” albo „Już nie płacz, nic się nie stało.”
Wtedy możesz nauczyć się, że to, co czujesz, nie ma znaczenia.
- Kiedy czułeś złość, ktoś zadrwił: „Ale się wściekasz, jak dziecko!”
Wtedy uczysz się, że okazywanie złości to coś wstydlivego.
- Gdy byłeś wystraszony, a ktoś rzucił: „Nie bądź mięczakiem!”

Uczysz się, że lęk to oznaka słabości, którą trzeba ukrywać. To nie zawsze były złe intencje. Często to dorośli, którzy sami nie umieli



obchodzić się z emocjami – więc nie wiedzieli, jak pomóc nam obchodzić się z naszymi. Albo sami dostali te niepomocne przekonania od swoich rodziców. Inne przekonania dostaliśmy później – ze szkoły, mediów, popkultury. Często mówią nam, że silni ludzie nie płaczą, że emocji nie powinno się pokazywać, że nie wypada czuć „za dużo”.

Co się dzieje dalej? Z biegiem lat zaczynamy dzielić emocje na „dobre” i „złe”: czuć radość jest ok, złościć się jest nieładnie, odczuwanie lęku to wstyd, a smutek lepiej schować.

Te wszystkie zasady tworzą taki niepisany kodeks, który nosimy w głowie i sercu. To głęboko zakorzenione przekonania, które kształtują to, jak przeżywamy,

wyrażamy i kontrolujemy emocje.
Nie są czymś, o czym myślimy na co dzień –
ale wpływają na nas non stop.

Problem w tym, że wiele z tych przekonań
to mity – czyli coś, co brzmi sensownie, ale
w praktyce... szkodzi.

I wtedy:

- ! Zamiast pomagać zrozumieć siebie
– utrudniają kontakt z własnym wnętrzem.
- ! Zamiast wspierać regulację emocji –
każą je tłumić albo się ich bać.
- ! Zamiast budować odporność – wzmacniają
wstyd, izolację i napięcie.

Kiedy wierzymy w takie niepomocne przekonania, oceniamy i krytykujemy siebie za to co czujemy. Wtedy w głowie mogą brzmieć zdania: “Ma rację, nie powinienem się złościć”, “Nie wypada się tak cieszyć, to dziecinne”, “Inni się nie boją, jestem taki słaby”, “Zachowałam się beznadziejnie, przecież dziewczynki się nie złością”.

I tak z upływem czasu emocje zaczynają wydawać się obce, wstydlive, złe, niebezpieczne. Więc je blokujemy, tłumimy albo udajemy, że ich nie ma. Ale one nie znikają. Zbierają się pod powierzchnią, jak lawa w wulkanie, który w końcu może wybuchnąć. Tłumiona emocja gromadzi się:

- **w ciele** – jako napięcie, bóle brzucha, kłopoty ze snem, migreny, przyspieszone tętno, duszność, trzęsące się ręce
- **w zachowaniu** – jako wybuchy złości „bez powodu”, drażliwość, wycofanie, zamykanie się w sobie,
- **w relacjach** – jako trudność w stawianiu granic, potrzeba aprobaty, tłumienie siebie, unikanie konfliktów, zazdrość, samotność.

Niestety, taka skrywana emocja może też zmienić się w coś większego i trudniejszego: przewlekły lęk, uczucie pustki, depresję, wypalenie, zaburzenia odżywiania, samokrytycyzm.

Ale jest w tym wszystkim dobra informacja – te przekonania nie muszą z nami zostać na zawsze. Można je zauważyć, podważyć i zastąpić nowymi – takimi, które wspierają, zamiast ograniczać.



MIT 1:

„OKAZYWANIE EMOCJI TO SŁA-
BOŚĆ”

To przekonanie mówi: jeśli
pokażesz, że się boisz, jesteś
mniej warty. Jeśli płaczesz –
przegrywasz.

PRAWDA: Okazywanie emocji
wymaga odwagi. To siła, a nie
słabość. Emocje są czymś natu-
ralnym w życiu człowieka.

MIT 3:

„INNI NIE MAJĄ TAKICH EMOCJI JAK
JA”

„Jestem jedyną osobą, która tak
bardzo się martwi, tak bardzo
przeżywa, tak mocno się boi.”

PRAWDA: Czasem nazywamy odczu-
cia różnymi słowami i w odczuwamy je
w różny sposób, ale wszyscy czujemy
emocje, ponieważ jesteśmy ludźmi.

MIT 2:

„TYLKO DZIECI SIĘ BOJĄ/ZŁOSZ-
CZĄ/PŁACZĄ”

Emocje są postrzegane jako nie-
dojrzałe, nieprofesjonalne, „nie na
miejscu”.

PRAWDA: Emocje są uniwersalne
Pojawiają się u dzieci, dorosłych
i seniorów. To nie odczuwanie danej
emocji świadczy o dojrzałości, ale to
jak się w związku z nią zachowasz.

MIT 4:

„EMOCJE SĄ NIEBEZPIECZNE I NIE-
PRZEWIDYWALNE”

„Jak się zdenerwuję, to stracę
kontrolę i kogoś zranię.” „Jak za-
cznę płakać, to się rozpadnę.”

PRAWDA: Emocje mogą być in-
tensywne, ale naturalne. Możesz
nauczyć się je przeżywać, w taki
sposób, który będzie dla Ciebie
w porządku.

ZADANIE

Zastanów się jakie masz przekonania na temat emocji. Zadaj sobie poniższe pytania:

1. Jak w moim domu mówi się o emocjach?
2. Co słyszałem, kiedy płakałem/bałem się/krzyczałem/cieszyłem się?
3. W co ja właściwie wierzę na temat emocji? Jakie mam zasady dotyczące emocji?
4. Czy to są moje przekonania, czy może ktoś mi to kiedyś wpoił?
5. Czy te przekonania są prawdziwe?
Czy są dla mnie pomocne – czy wręcz przeciwnie?



Rozdział 3:

Nazywanie emocji

Jak rozpoznać i nazwać to, co czuję?

Wyobraź sobie, że emocje to małe postacie w Twoim wnętrzu – każda z nich ma inny głos, kolor i sposób poruszania się. Złość tupie nogami i podnosi głos. Lęk drży i ukrywa się za zasłoną. Radość podskakuje, macha rękami i śmieje się głośno. Smutek siada cicho w kącie i spuszcza głowę.

Dopóki ich nie zauważysz i nie nazwiesz – biegają w środku, hałasują, odciągają Cię od tego, co ważne. Ale kiedy powiesz: „Hej, to Ty, złość!” albo „Widzę Cię, smutku” – zaczynają się uspokajać. Ty też. Dzieje się tak, dlatego, że zauważenie i nazywanie emocji to pierwszy krok do ich zrozumienia i opanowania.

To trochę jak zapalenie światła w ciemnym pokoju. Nagle wszystko jest wyraźniejsze – wiesz, co się dzieje i możesz działać dalej. Badania pokazują, że samo nazwanie emocji sprawia, że staje się ona mniej intensywna. Mózg przechodzi z trybu „emocjonalnej reakcji” do trybu „rozumienia i regulacji”. I dzięki temu możesz przejąć ster nad własnym doświadczeniem.



Aby uczyć się nazywania tego co czujesz, możesz skorzystać z 6 podstawowych emocji, które opracował psycholog Paul Ekman:

- **Radość** – pokazuje, co jest przyjemne i dobre
- **Smutek** – informuje o stracie
- **Gniew** – daje energię do obrony granic
- **Strach (lęk)** – ostrzega przed zagrożeniem
- **Zaskoczenie** – pozwala na szybką reakcję
- **Wstręt (odraza)** – chroni przed tym, co „trujące”

Tak, masz rację, czasem powiedzenie „Jestem zawiedziony”, będzie lepsze niż tylko określenie, że czuje się złość. Co w takim razie z uczuciami typu: zawstydzenie, irytacja, niepewność, tęsknota, ekscytacja, rozczarowanie? To przecież też są emocje.

Emocje można porównać do palety barw. Podstawowym kolorem będzie np. kolor czerwony. Ale pewnie zgodzisz się, że bordowy, malinowy czy koralowy to w sumie podobne kolory. Tak samo z emocjami – różne odcienie mają znaczenie. Im więcej słów znasz, tym lepiej rozpoznajesz swoje stany.

Emocja czy myśl?

Uważaj na pułapkę słów.

Czasem wydaje nam się, że dobrze wiemy, co czujemy. Mówimy:

„Czuję, że jestem beznadziejna”,

„Czuję, że nikt mnie nie lubi”, ale... to nie są emocje.

To myśli przebrane za emocje – i potrafią porządnie namieszać.

- Emocja to to, co przeżywasz – np. smutek, złość, strach, wstyd.
- Myśl to to, co o tym wszystkim sądzisz – np. „Jestem do niczego”, „Oni mnie nie lubią”.

Uchwycenie tej różnicy jest bardzo ważne, ponieważ inaczej będziemy „obchodzić się” z myślami a inaczej z emocjami. Emocje chcą być przeżyte, zaakceptowane, zrozumiane a myśli można zbadać, podważyć i zmienić.

Co, jeśli nie wiem, co czuję?

To zupełnie normalne.

Wbrew temu, co mówią niektórzy poradniki, nie każdy z nas ma od razu jasny dostęp do swoich emocji – jak do ulubionej playlisty na Spotify. Czasem w środku nas samych jest raczej jak w zatłoczonym autobusie: wiele głosów, ciasno, duszno – i trudno złapać, co właściwie dzieje się w środku. Zdarza się, że emocje mieszają się ze sobą, przytłaczają albo są tak delikatne, że naprawdę trudno je uchwycić.

Kiedy nie jesteś pewien co dokładnie przeżywasz, możesz zatrzymać się i... zacząć słuchać. Nie przez szukanie gotowej odpowiedzi, ale przez obserwację. Może zabrzmiało to banalnie, ale uwierz nam, że zaskakująco często pomijamy moment, aby zauważyć co się dzieje w nas samych.

Aby ułatwić nazwanie tego, co czujesz, spróbuj zadać sobie pytania:

- **Co czuję w ciele?**

Napięcie w karku? Ucisk w brzuchu? Drżenie rąk? Ciężkość w klatce piersiowej?

- **Jakie myśli mi towarzyszą?**

Czy się martwię? Czy coś oceniam? Czy pojawia się jakaś opowieść w mojej głowie?

- **Co wydarzyło się chwilę wcześniej?**

Czy ktoś coś powiedział? Coś mnie zaskoczyło, zawiodło, poruszyło?



Może zdarzyć się tak że słowa nie przyjdą łatwo. Użyj wtedy wyobraźni. Dzięki metaforom możesz obejść „blokadę języka” i dotrzeć do emocji przez zmysły. Czasem ciało i wyobraźnia wiedzą więcej niż słowa.

Zamiast pytać „co czuję?”, zapytaj:

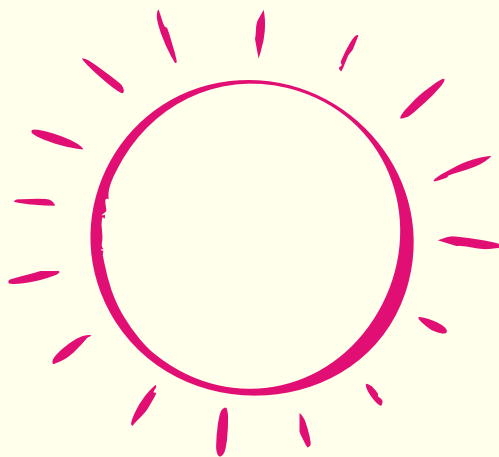
- **Gdyby moja emocja była pogodą, to jaka by ona była?**

Wietrzna? Burzowa? Mglista? Pełna słońca? Mroźna?

- **Gdyby była kolorem – jaki miałyby odcień?**

Czerwony palący jak złość? Szary jak smutek? Słoneczny żółty jak ekscytacja? Zielony jak spokój?

- **Gdyby była dźwiękiem – brzmiałaby jak krzyk, szept czy jazzowa melodia?**



ĆWICZENIE

Przeczytaj poniższe zdania i wskaż, które są emocją, a które myślą:

„Czuję, że mnie nie lubią”
„Jestem zła, że nie odpisałam”
„Mam poczucie, że to
moja wina”
„Boję się, że się wygłupię”

PRZYKŁAD Z ŻYCIA:

Ola wraca z uczelni i czuje, że jest „jakaś dziwna” – napięta, rozkojarzona.

Nie umie powiedzieć, co się dzieje.

Zatrzymuje się i pyta siebie:

– „Gdzie to czuję?” – ścisk w żołądku i napięte ramiona.

– „Co się stało wcześniej?” – koleżanka zignorowała jej wiadomość.

– „Jakie myśli się pojawiły?” – „Pewnie ma mnie gdzieś”, „Znowu coś zrobiłam nie tak”.

Gdy nazywa to w myślach: „To chyba zranienie i smutek” – napięcie w ciele lekko puszcza. Zamiast się odcinać, nawiązuje kontakt ze sobą.



ĆWICZENIE
CO CZUJĘ W TEJ SYTUACJI?

Wybierz jakąś sytuację z ostatnich dni, która wywołała emocje.

Zapisz:

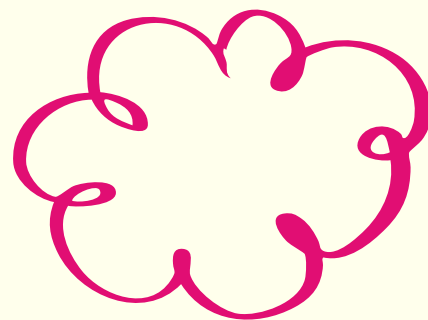
Co się wydarzyło?
Jak zareagowało moje ciało?
Jakie myśli mi towarzyszyły?
Jakie emocje mogły za tym stać?

„Jeśli potrafisz to nazwać – możesz to oswoić.”

— BRENÉ BROWN

Rozdział 4:

Emocje, myśli, zachowanie - to wszystko się łączy!



Na pewno zdarzyło Ci się być w kiepskim nastroju – czuć napięcie, smutek lub złość – i zastanawiać się, skąd to się właściwie wzięło. Tylko że czasem ciężko to zrozumieć i znaleźć odpowiedź na to pytanie. W głowie robi się bałagan, przestajemy panować nad sobą, odsuwamy się od innych albo wybuchamy bez powodu, a potem mamy wyrzuty sumienia.

Właśnie dlatego tak ważne jest, aby zrozumieć, jak działa schemat:

myśl → emocja → zachowanie

To nie żadna magia, lecz mechanizm, który naprawdę da się zrozumieć i to on rządzi naszymi reakcjami. Kiedy go poznasz, zyskasz większy wpływ na swoje emocje i działania – nawet jeśli nie masz kontroli nad wszystkim, co Cię spotyka.

Co to znaczy, że myśl wpływa na emocję?

Wyobraź sobie, że jesteś w klasie.

Podnosisz rękę, żeby odpowiedzieć na pyt-

anie, ale nauczycielka Cię pomija i wybiera kogoś innego.

Sytuacja ta sama – ale mogą w niej pojawiać się różne myśli powodować odmienne emocje i działania:

MYŚL	EMOCJA	ZACHOWANIE
„Pewnie nie chce mnie słuchać”	Złość	Obrażenie się, nie podnoszę ręki
„Jestem nudna, nikt mnie nie słucha”	Smutek, wstyd	Wycofanie
„Może po prostu mnie nie zauważyła”	Neutralność	Podnoszę rękę jeszcze raz
„Uff, dobrze – i tak nie byłam pewna odpowiedzi”	Ulgą	Odpoczynek, śmiech, śmiech

Emocje nie „spadają z nieba” – zaczynają się od myśli

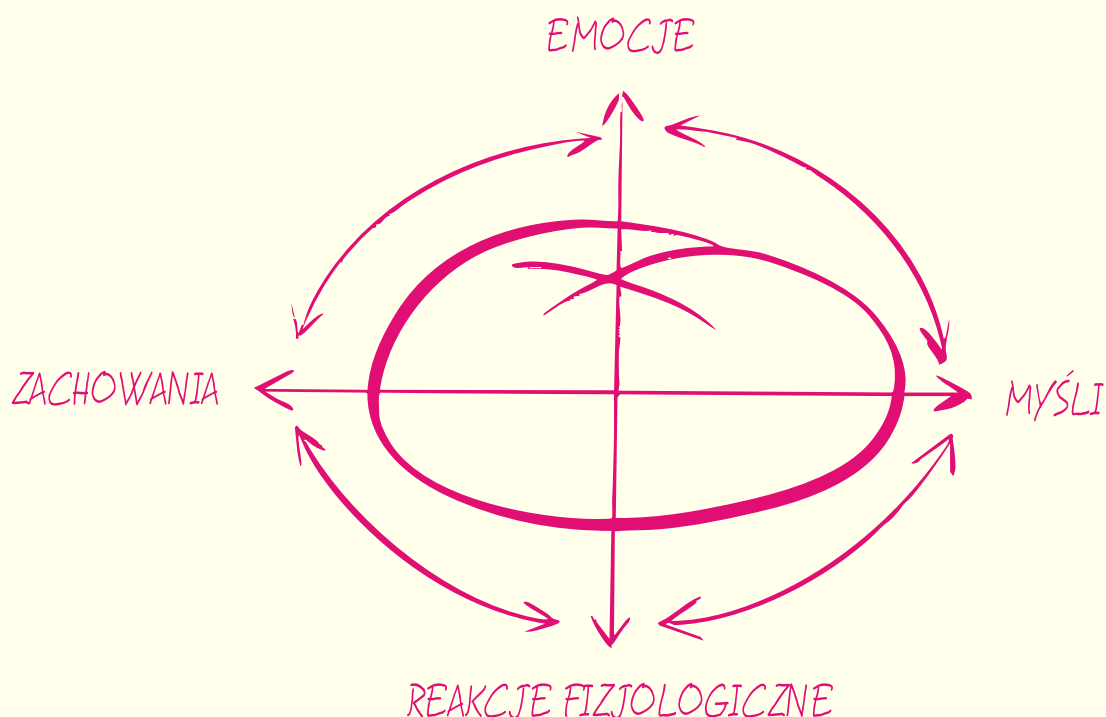
Bardzo często słyszymy:

- „Po prostu się tak czuję.”
- „Nie wiem, czemu to robię.”
- „Mam wrażenie, że nie mam nad tym kontroli.”

I jasne – czasami emocje są szybkie i przytłaczające. Ale niemal zawsze poprzedza je jakaś interpretacja sytuacji, choćby nieuświadomiona. Można to sobie wyobrazić jak okulary, przez które patrzysz na świat. Każdy z nas ma inne – zabarwione wcześniejszymi doświadczeniami, przekonaniami, nastrojem czy nawet tym, co ktoś powiedział rano w szkole. Te „okulary” wpływają na to, jak odcytujemy daną sytuację.

Dwie osoby mogą znaleźć się w dokładnie tym samym miejscu i czasie, a zareagować zupełnie inaczej – bo miały na nosie inne okulary. I właśnie ta interpretacja – czyli to, jak coś sobie tłumaczysz w głowie – często decyduje o tym, co poczujesz i co zrobisz chwilę później.

Zamiast walczyć z emocją, spróbuj dojść do tego, jaka myśl ją wywołała.





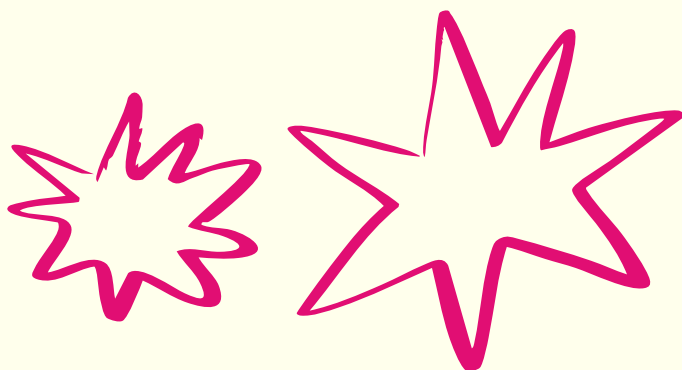
Poznawcza strona emocji

Każda emocja zawiera komunikat poznawczy – czyli wiadomość, którą nasz mózg odczytuje z sytuacji.

EMOCJA	CO MÓZG MYŚLI?	TYPOWA INTERPRETACJA
LĘK	„Zaraz stanie się coś złego”	„Nie dam rady”, „Coś pójdzie źle”
ZŁOŚĆ	„Ktoś przekroczył moje granice”	„To niesprawiedliwe” „To jego wina”
SMUTEK	„Straciłam coś ważnego”	„To już nie wróci” „Jestem sama”
WSTYD	„Coś jest ze mną nie tak”	„Ludzie mnie ocenią”
POCZUCIE WINY	„Zrobiłem coś złego”	„Zawiodłem kogoś”

Taka analiza pozwala nam zrozumieć: „Aha, czuję się źle, bo w tej sytuacji odebrałem ją jako zagrożenie/ winę / utratę / osąd...”

A wtedy można się zatrzymać i zadać sobie ważne pytanie: czy to, co właśnie pomyślałem, naprawdę jest prawdą? Bo może się okazać, że nie do końca – i że można spojrzeć na to inaczej. Ale o tym za chwilę.



Nie każda myśl mówi prawdę

Twój umysł działa trochę jak narrator w filmie – cały czas coś komentuje, opowiada historie, tworzy scenariusze. Czasem trafia w punkt, ale bywa też tak, że opowiadane przez niego historie nie są prawdziwe. Niekiedy ten narrator jest dramatyczny, innym razem przesadnie surowy – wyolbrzymia, dramatyzuje, ocenia Cię z góry albo zakłada najgorsze.

W nurcie terapii poznawczo-behawioralnej “pomyłki” umysłu w zniekształconych, automatycznych myślach nazywamy błędami (zniekształceniami) poznawczymi. To jak filtr, przez który patrzysz na świat – tylko że ten filtr nie zawsze pokazuje rzeczy takimi, jakie są naprawdę.

I tu pojawia się dla Ciebie ważne zdanie do zapamiętania: Myśli to nie fakty. To, że coś pojawia się w Twojej głowie, nie znaczy, że to prawda. Naprawdę. Umysł czasem opowiada nieprawdziwe rzeczy – i to jest okej. Najważniejsze, żeby nauczyć się je zauważać i nie brać wszystkiego od razu za pewnik.

PRZYKŁAD:

Umysł: „Wszyscy będą się śmiać, jak się odezwiesz.”

Ty: „Okej, to tylko myśl. Zauważyłam ją. Nie muszę w nią wierzyć.”

To nie znaczy, że masz się na siłę przekonywać, że będzie super i cudownie. Chodzi raczej o to, że masz wybór: możesz zauważyć myśl, zatrzymać się i zdecydować, czy war-

to za nią iść. Możesz ją nazwać, sprawdzić i zapytać: „Czy ta myśl jest prawdziwa i czy naprawdę mi ona pomaga?”

Rozróżnienie, które myśli są faktami, a które nimi nie są, to naprawdę niełatwe zadanie. Aby ułatwić trochę sprawę, podajemy Ci poniżej listę błędów poznawczych. Spróbuj podejść do tematu jak do zadania z matematyki. Wyobraź sobie, że rozwiązujesz zadanie i otrzymujesz niewłaściwy wynik. Co robisz? No proste! Analizujesz obliczenia, szukasz popełnionego błędu, usuwasz go i zastępujesz właściwym równaniem, a to doprowadza Cię do prawidłowego wyniku. I tak samo jest z myślami. Jeśli wiesz, że w Twojej głowie pojawia się niepomocna myśl, która wywołuje nieprzyjemne emocje i niechciane zachowania – przeanalizuj ją, znajdź w niej błąd poznawczy, zastąp właściwą myślą, a to doprowadzi Cię do pożądanego sposobu reagowania i odczuwania.



Zniekształcenia poznawcze

Katastrofizacja

- „Nie zdam tej kartkówki › nie zdam klasy › moja przyszłość się skończy.
- Zmiana myśli: „To tylko jedna kartkówka. Nawet jeśli nie pójdzie dobrze – mogę się poprawić.”

Czytanie w myślach

- „Na pewno nie odpisuje, bo mnie nie lubi.”
- Zmiana myśli: „Nie wiem, co myśli – może ma gorszy dzień. Nie muszę zgadywać.”

Uogólnianie

- „Nikt mnie nie zaprasza › jestem nie do zniesienia.”

- Zmiana myśli: „Jedna sytuacja nie oznacza, że tak jest zawsze.”

Personalizacja

- „To przeze mnie wszyscy poszli z imprezy tak szybko do domu.”
- Zmiana myśli: „Istnieje mnóstwo powodów, dla których impreza może się wcześniej skończyć. Basia mówiła, że świetnie się ze mną bawiła.”

Myślenie czarno-białe

- „Jeśli nie zdam egzaminu na 100% to będę beznadziejny .”
- Zmiana myśli: „Jedna sytuacja nie oznacza, że tak jest zawsze.”



ĆWICZENIE DZIENNIK MYŚLI



Codziennie wieczorem zapisz:
Jedną sytuację, która wzbudziła emocje.

Jakie myśli się pojawiły?

Jak się poczułam/poczułem?

Jak się zachowałam/zachowałem?

Czy ta myśl była:

pomocna / niepomocna?

faktem / opinią?

jakie były w niej zniekształcenia poznawcze?

czy chcę się jej trzymać?



Po tygodniu przeanalizuj swoje notatki. Co zauważyłeś?

DATA	SYTUACJA, KTÓRA WYWO- ŁAŁA EMOCJE	JAKIE MYŚLI SIĘ POJAWI- ŁY?	JAK SIĘ CZUŁ_M?	JAK SIĘ ZACHO- WAŁ_M?	CZY TA MYŚL BYŁA... POMOCNA / NIEPOMOCNA?	FAKT CZY OPINIA?	ZNIE- KSZTAŁ- CENIA POZNAW- CZE (JEŚLI BYŁY)	CZY CHCĘ SIĘ TEJ MYŚLI TRZY- MAC?

„Twoje myśli nie są faktami”



„Jeśli nie możemy zmienić sytuacji, możemy zmienić sposób,
w jaki o niej myślimy.”

— VIKTOR FRANKL

Rozdział 5:

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?



Czasem emocje przypominają sztorm, która uderza z ogromną siłą.

Pojawiają się nagle – jak błyskawica, której nie dało się przewidzieć. Serce bije za szybko. W gardle ściska. Myśli pędzą jak szalone. Czujesz się „za bardzo” – za emocjonalny, za słaby, za nerwowy. A może wręcz odwrotnie – czujesz się odcięty, jakbyś był gdzieś z dala od samego siebie.

Za sprawą tego ebooka, chcemy, żebyś stał się kapitanem własnego statku – takim, który potrafi utrzymać kurs, nawet kiedy fale są wysokie. Nie chodzi o to, by zatrzymać burzę, ale by nauczyć się nawigować w jego środku.

Regulacja emocji to nie tłumienie.

To sztuka trzymania steru nawet wtedy, gdy warunki nie są sprzyjające.

Dlaczego warto znać

"instrukcję obsługi emocji?"

To trochę jak jazda na rollercoasterze.

Odczuwane przez młodego człowieka emocje są intensywne, szybkie, czasem przytłaczające – niekiedy potrafią przypominać

pożar w środku klatki piersiowej. A czasem jest tak, że nie potrafimy ich ugasić i zaczynamy szukać czegośkolwiek, co choć na chwilę da ulgę. Czasem tą ulgą stają się: alkohol lub narkotyki, impulsywne decyzje, ryzykowne zachowania seksualne, samookaleczanie, uciekanie z domu, objadanie się lub głodzenie, agresja wobec innych lub siebie.

To wszystko to **próby złagodzenia bólu emocjonalnego** – takiego, którego nie widać gołym okiem, ale który potrafi boleć bardziej niż złamana ręka.

Znasz to uczucie? Z pewnością!

Ale zacznijmy od najważniejszego:

Nie musisz zawsze sobie radzić. Nie musisz ciągle być silny. Nie musisz być idealny. Ale możesz się nauczyć **lepiej siebie rozumieć**. A to już bardzo dużo. Bycie królem lub królową swojego emocjonalnego królestwa nie oznacza, że w twoim zamku nie pojawi się smutek, złość czy lęk. Ale oznacza, że to Ty decydujesz, czy dasz im panować, czy tylko wpuścisz ich na chwilę, żeby usłyszeć, co mają do powiedzenia.

Radzenie sobie z emocjami nie znaczy: „nie czuć ich” albo „pozbyć się ich”.

Pamiętasz przecież, że emocje to system informacyjny.

Ale radzenie sobie nie znaczy też, że masz się godzić na wszystko, co przychodzi.

RADZENIE SOBIE TO:

- zauważenie,
- nazwanie,
- pozwolenie emocji być,
- i podjęcie działania, które Ci służy.

Umiejętność radzenia sobie z emocjami jest jak każda inna umiejętność
- możesz się jej nauczyć, tak samo jak jazdy na rowerze czy pływania.

Co możesz zyskać dzięki umiejętności regulacji emocji?

- Wiedzę jak rozpoznać, co tak naprawdę czujesz;
- Brak obaw o to, że zachowasz się “nie tak” z powodu emocji;
- Przestrzeń na świadomą reakcję zamiast automatycznych działań;
- Większą kontrolę nad tym, co robisz
w trudnych chwilach;
- Świadomość, że emocje to nie potwory, ale przewodnicy,
którzy stoją po Twojej stronie.

Jak widzisz - same plusy.



Strategie regulacji emocji



Książek, poradników, artykułów, podcastów o sposobach radzenia sobie z emocjami jest mnóstwo. Jak w takim razie wybrać to co warto przeczytać? Które z technik najlepiej wypróbować?

Zebraliśmy poniżej zestaw dwunastu, naszym zdaniem, najskuteczniejszych sposobów, które pomagają w trudnych momentach.

1. Zatrzymaj się i nazwij emocję (nawet jeśli jest trudna)

Badania pokazują, że samo nazwanie emocji zmniejsza jej intensywność. Jak to się dzieje? Mózg „przekłada” uczucie na słowo i aktywuje część kory przedczołowej – odpowiedzialnej za racjonalne decyzje.

Zamiast: „Nie wiem, co się ze mną dzieje!”
Spróbuj: „Czuję napięcie. To chyba lęk.”
Albo: „To smutek. Boję się też, że mnie odrzucą.”

ĆWICZENIE EMOCJA W JEDNYM ZDANIU

Dokończ zdania:

Czuję...

Bo wydarzyło się...

I myślę, że to oznacza...

Ale tyle teorii, czas na praktykę!

2. Złap moment: zarządzaj wewnętrznym termometrem

Emocje mają swoją dynamikę – potrafią pojawić się nagle i szybko osiągać wysoki poziom intensywności. W takich chwilach łatwo o impulsywną reakcję, której później możemy żałować.

Technika „złap moment” pomaga zatrzymać się na chwilę, zanim emocje przejmą kontrolę. Uczy ona, jak rozpoznawać sygnały z ciała i „temperaturę” emocji zanim osiągną punkt wrzenia – tak, jakbyśmy zarządzali takim wewnętrznym termometrem. Dzięki temu możemy odzyskać wpływ na swoje działania, wybrać sposób reakcji i wrócić do równowagi, zamiast działać impulsywnie pod wpływem silnych emocji. To narzędzie jest szczególnie pomocne w momentach stresu, konfliktu lub przeciążenia.

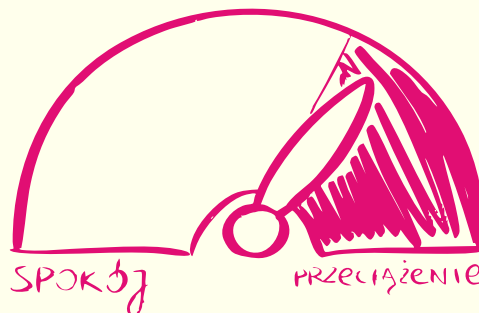
Jak „łapać moment”:

- Zatrzymaj się, gdy czujesz silną emocję.
- Nazwij ją: „Czuję złość”, „Czuję lęk”. Pamiętaj, samo nazwanie już ją osłabia.
- Sprawdź podstawy: czy jesteś wypany, najedzony, wypoczęty?
- Zastanów się, czy Twoje myśli są realistyczne:
Czy to naprawdę prawda, że „nikt mnie nie lubi”?



WSKAZÓWKI

Możesz stworzyć własny „emocjonalny termometr” i zaznaczać na nim intensywność emocji w skali 1–10.



3. Uważność (Mindfulness) – STOP-KLATKA

Wyobraź sobie, że twoje życie to film. Każdy dzień, każda sekunda to kolejne ujęcie. A teraz pomyśl – ilu z nas naprawdę ogląda ten film? A ilu tylko zerka kątem oka, myśląc o tym, co już się wydarzyło albo co dopiero ma nadejść?

Tu pojawia się **mindfulness** – sztuka bycia tu i teraz.

Mindfulness to inaczej uważność – zdolność do zauważania tego, co dzieje się w danej chwili, bez oceniania i z ciekawością.

To moment, gdy:

- zamiast scrollować przy śniadaniu, czujesz smak jedzenia,
- zanim kark zdąży Cię zaboлеć, zauważasz pierwsze oznaki napięcia,,
- słyszysz, co druga osoba do ciebie mówi – zamiast tylko układać w głowie swoją odpowiedź,
- jesteś obecny w pełni sam ze sobą.

Co daje praktyka uważności?

- uczy rozpoznawać myśli, zanim nas pochłonią,
- pomaga uspokoić wewnętrzny hałas,
- redukuje stres i napięcie,
- wzmacnia koncentrację,
- pozwala lepiej reagować na emocje, zamiast dawać im się porwać,
- przywraca Cię do siebie – nawet gdy się zgubisz.

Jak pamiętasz, nie wszystkie myśli to fakty. A uważność z jeszcze większą łatwością pozwala zobaczyć, że nie jesteś swoimi myślami. Możesz je zauważać, bez wchodzenia w nie jak w bagno. Możesz je obserwować jak chmury na niebie albo liście płynące z nurtem rzeki. Przychodzą i odchodzą. A ty możesz po prostu... być.

ĆWICZENIE
MAŁE ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI
(które możesz zrobić już dziś)
Uważe picie herbaty lub kawy:

1. Zatrzymaj się na chwilę.
2. Spójrz na kubek. Jaki ma kolor? Kształt? Temperaturę?
3. Poczuj zapach napoju. Ciepło filiżanki w dłoniach.
4. Wypij pierwszy łyk powoli. Zauważ smak, temperaturę, wrażenie na języku.
5. Oddychaj. Jesteś tu.

BRZMI BANALNIE? MOŻE. ALE WŁAŚNIE TAKIE MOMENTY
TWORZĄ ŻYCIE, KTÓRE CZUJEMY, A NIE TYLKO PRZEŻYWAMY.

WSKAZÓWKI:

Nie musisz od razu siadać w pozycji lotosu i medytować przez godzinę. Mindfulness zaczyna się od jednej świadomej minuty dziennie. Od zatrzymania się i powiedzenia sobie: "Jestem. Oddycham. Żyję." Uważność nie jest celem. To sposób bycia. To zaproszenie do życia naprawdę – nie tylko na autopilocie.

4. Oddychanie przeponowe – szybkie uspokojenie

Oddech to jedno z najpotężniejszych narzędzi regulacji emocji. Oddychanie przeponowe aktywuje układ przywspółczulny. To ta część układu nerwowego, która uspokaja ciało i umysł. Spowalniając oddech, wysyłamy sygnał bezpieczeństwa do naszego układu nerwowego, co pomaga wyciszyć napięcie i zmniejszyć lęk. Regularne ćwiczenia oddechowe uczą nas zatrzymywania się w trudnych momentach i odzyskiwania wewnętrznej równowagi. To technika, która może towarzyszyć Ci wszędzie – w stresującej rozmowie, przed ważnym egzaminem czy w trakcie codziennego zabiegania.

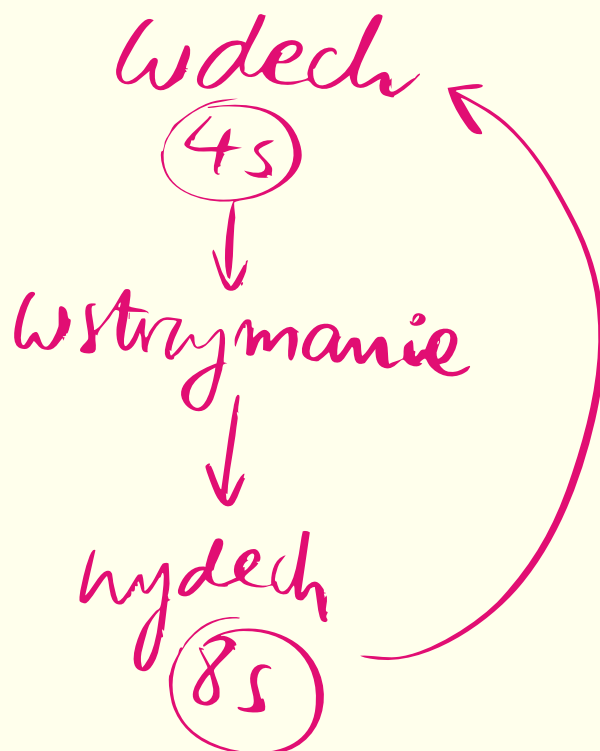
Jak obniżyć poziom emocji za pomocą oddechu:

- Usiądź lub połóż się wygodnie.
- Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- Weź wdech nosem przez 4 sekundy – poczuj unoszący się brzuch.
- Zatrzymaj oddech na 2 sekundy.
- Wydechaj ustami przez 8 sekund – brzuch opada.
- Powtórz 5-10 razy.



WSKAZÓWKI

Wyobrażaj sobie spokój w czasie wdechu i wypuszczanie napięcia w czasie wydechu.



5. Tolerancja dyskomfortu –przetrwaj trudne chwile

W chwilach kryzysu, napięcia czy silnego stresu nasz umysł i ciało szukają natychmiastowej ulgi. To naturalne – chcemy przestać czuć ból, złość czy lęk jak najszybciej. Czasami jednak sposoby, po które sięgamy, tylko pogłębiają problem – np. impulsywne działanie, ucieczka, objadanie się, samokrytyka czy izolacja. Technika tolerancji dyskomfortu pomaga nauczyć się „być” z trudnymi emocjami bez natychmiastowego działania. To jak przeczekać emocjonalnej burzy – z umiejętnością zadbania o siebie w samym środku trudności.

Jak tolerować dyskomfort:

- Zastosuj technikę STOP:

S – Stop: zatrzymaj się.

T – Take a breath: weź głęboki oddech.

O – Observe: zauważ, co się dzieje w Tobie i wokół Ciebie.

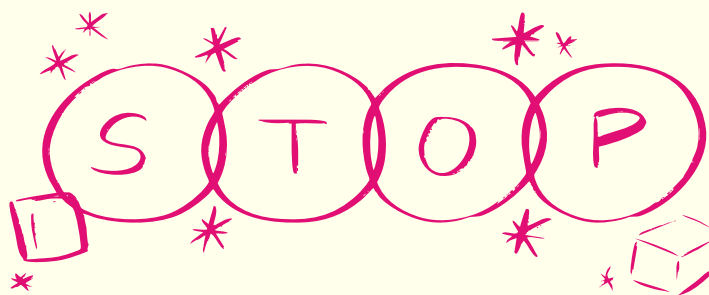
P – Proceed: działaj świadomie.

- Zajmij się czymś intensywnym: szybki spacer, muzyka, ściskanie kostki lodu, działaj zgodnie z wartościami.



WSKAZÓWKI

Zrób screena lub wydrukuj sobie schemat STOP i miej go pod ręką, np. w portfelu lub zeszytcie.



6. Tolerancja dyskomfortu: TIPP – gdy emocje są zbyt silne

Silne pobudzenie emocjonalne potrafi sprawić, że przestajemy mieć dostęp do naszych umiejętności. Być może zdarzyło Ci się kiedyś, że byłeś tak zdenerwowany, aż nie mogłeś myśleć racjonalnie, przypomnieć sobie żadnej techniki, ani znaleźć sposobu, by się uspokoić. W takich chwilach organizm działa w trybie alarmowym – ciało jest gotowe do walki albo ucieczki, a emocje zalewają nas jak fala.

Umiejętności TIPP powstały właśnie po to, aby w krótkim czasie obniżyć napięcie i przywrócić możliwość racjonalnego myślenia. TIPP to zestaw prostych sposobów, które wpływają bezpośrednio na ciało i układ nerwowy. Wywołują one szybkie zmiany chemiczne w organizmie, dzięki czemu pobudzenie spada.

Dlaczego jeszcze warto?

- Działają błyskawicznie – w kilka sekund lub minut.
- Są skuteczne, podobnie jak zachowania dysfunkcyjne (np. samookaleczenia, objadanie się), ale bez negatywnych skutków.
- Działają jak leki „na szybko”, tylko że bez skutków ubocznych.
- Są proste w użyciu, nie wymagają długiego namysłu.
- Można je stosować dyskretnie, np. spokojny oddech czy relaksację – nawet w miejscu publicznym.

Umiejętności TIPP można potraktować jak „apteczkę pierwszej pomocy” w trudnych chwilach. Nie rozwiązują problemu u źródła, ale pomagają odzyskać kontrolę i wrócić do równowagi – by potem móc działać dalej, mądrzej i spokojniej.



UWAGA

Stosowanie zimnej wody nie jest wskazane dla osób z chorobami serca, układu krążenia, niskim ciśnieniem, przyjmujących leki wpływające na krążenie, a także przy anoreksji czy bulimii. Uczulenie na niską temperaturę również może być przeciwwskazaniem. W takich przypadkach – konieczna jest konsultacja lekarska. U młodzieży zawsze wymagana jest zgoda rodziców.

LITERA	NAZWA (ANGIELSKI SKRÓT)	CO TO ZNACZY I JAK DZIAŁA?
T	Temperature – temperatura	Zmień temperaturę ciała, by zatrzymać panikę lub złość.
I	Intense exercise – intensywny ruch	Rusz ciało, by wyregulować chemię mózgu.
P	Paced breathing – oddech z tempem	Oddychaj powoli, by dać znać ciału, że jesteś bezpieczna/y.
P	Paired muscle relaxation – rozluźnianie mięśni	Napnij i rozluźnij ciało, by puściło napięcie.

Jak zastosować TIPP krok po kroku?

1. T – Temperatura

- Zanurz głowę w zimnej wodzie – tak, jakbyś na chwilę zanurkował. Woda powinna objąć czoło, oczy i policzki. Możesz też użyć zimnego ręcznika lub przyłożyć kostki lodu do karku, szyi albo nadgarstków.

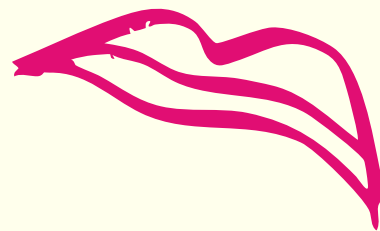
Aktywuje się wtedy odruch nurkowania i zwalnia tętno, obniża ciśnienie, wycisza układ nerwowy. To tak, jakbyś wcisnął biologiczny przycisk RESET. W kilka chwil poziom napięcia i emocji spada – szybciej niż po wielu oddechach.

PRO-TIP: wrzuć do miski kilka kostek lodu i zanurz twarz na 15–30 sekund.

Możesz powtórzyć, jeśli czujesz, że emocje wciąż są zbyt silne.

2. I – Intensywny ruch

- Przez 2–5 minut zrób coś dynamicznego: podskoki, pajacyki, szybki spacer, taniec, bieg w miejscu



3. P – Oddech przeponowy (paced breathing)

- Oddychaj powoli: wdech przez 4 sekundy, wydech przez 6–8 sekund. Powtarzaj przez kilka minut, aż poczujesz zmianę.

4. P – Rozluźnianie mięśni (paired muscle relaxation)

- Napnij wybraną grupę mięśni (np. dłonie, barki, nogi) na 5–10 sekund, a potem powoli rozluźnij.
- Rób to naprzemiennie – napinanie i rozluźnianie.

PRO-TIP: W sieci możesz łatwo wyszukać filmy, przedstawiające umiejętności oddychania przeponowego i progresywnej relaksacji mięśni. Może być Ci łatwiej podążać za nimi, szczególnie na samym początku.

Przykład użycia:

Wyobraź sobie, że jesteś bardzo rozzłoszczony – czujesz, że zaraz wybuchniesz. Nie jesteś w stanie rozmawiać, myśleć, tylko wszystko cię drażni.

Co robisz?

1. Idziesz do łazienki i zanurzasz twarz w zimnej wodzie (T).
2. Robisz przez minutę pajacyki, aż czujesz, że energia się uwalnia (I).
3. Siadasz i oddychasz: wdech... dwa... trzy... cztery... wydech... sześć... siedem... osiem... (P).
4. Napinasz dłonie w pięści i powoli rozluźniasz. I jeszcze raz. I znowu. (P).

Po kilku minutach... burza mija. Nadal czujesz emocje, ale już **nie sterują Tobą**.

7. Działania przeciwne do impulsu emocjonalnego

Działanie przeciwne to jedna ze sztandarowych umiejętności regulacji emocji. Polega na wykonywaniu świadomych działań odwrotnych do tego, co podpowiada nam emocja. Zamiast ślepo podążać za impulsem, uczymy się reagować w sposób, który może zmienić nasze emocje, złagodzić ich intensywność i ostatecznie przynieść ulgę.

Działanie przeciwne jest szczególnie pomocne w trzech sytuacjach:

1. Gdy emocja nie pasuje do faktów – na przykład odczuwamy silny lęk, mimo że nie istnieje żadne realne zagrożenie.
2. Gdy emocja jest zbyt intensywna – emocja pojawia się w zgodzie z faktami, ale jej siła jest tak duża, że utrudnia nam funkcjonowanie, np. nadmierny smutek prowadzący do izolacji czy paraliżujący lęk.
3. Gdy emocja trwa zbyt długo – uczucie smutku, żalu czy lęku przedłuża się, choć sytuacja, która je wywołała, już się skończyła.

Na czym polega działanie przeciwne?

Działanie przeciwne oznacza zrobienie dokładnie odwrotnego kroku niż ten, do którego popycha nas emocja. Jeśli lęk mówi „unikaj”, my zbliżamy się i konfrontujemy. Jeśli złość każe atakować, wybieramy spokój i współpracę. Jeśli smutek ciągnie do łóżka i izolacji, my podnosimy się i robimy coś aktywnego. Co ważne, działanie przeciwne powinno być wykonywane w pełni – na 100%, aby naprawdę mogło wpłynąć na zmianę.



Przykłady działania przeciwnego dla różnych emocji

STRACH: Naturalnym impulsem w strachu jest unikanie. Przeciwieństwem jest zbliżanie się do tego, czego się obawiamy – krok po kroku. Jeśli boisz się wystąpień publicznych, ćwicz je w mniejszych sytuacjach, aż lęk stopniowo się zmniejszy.

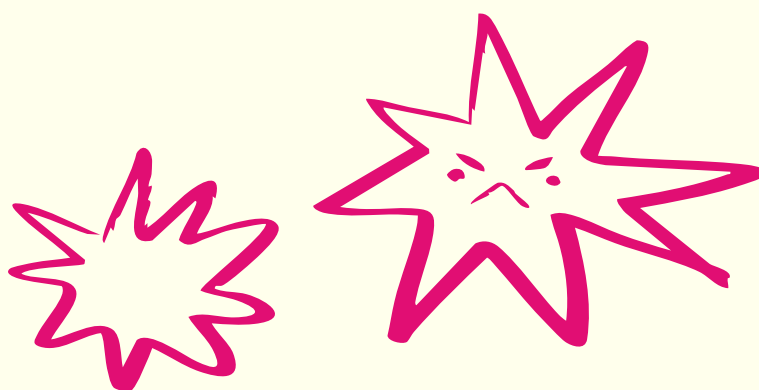
SMUTEK: Smutek prowadzi do wycofania i bierności. Działanie przeciwne polega na aktywności – wyjściu z domu, rozmowie z kimś, zrobieniu czegoś, co może poprawić nastrój, nawet jeśli na początku nie ma się na to ochoty.

WSTYD: Wstyd każe się chować, unikać ludzi, milczeć. Działanie przeciwne to wyjście naprzeciw sytuacji, otwarte spojrzenie, szczere słowa: „przepraszam”, „zależy mi”. To również przeciwstawienie się izolacji – np. mówienie głośno o swoich wyborach czy przyznanie się do błędu.

POCZUCIE WINY: często skłania do unikania odpowiedzialności lub nadmiernego karania siebie. Działanie przeciwne to otwarte przyznanie się do winy, przeprosiny i naprawienie sytuacji. Jeśli poczucie winy jest nieuzasadnione – przeciwieństwem jest rezygnacja z nadmiernego obwiniania siebie i przyjęcie faktu, że nie zawsze możemy być idealni.

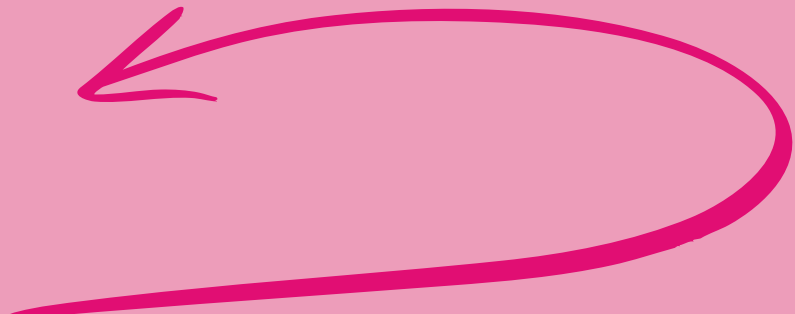
ZŁOŚĆ: Złość popycha nas do ataku, obwiniania czy krytyki. Działanie przeciwne to zatrzymanie się, zrobienie kilku głębokich oddechów i wybranie spokojnej rozmowy, empatii, współpracy. To również rezygnacja z zemsty czy oskarżeń i wyrażenie swojego zdania w sposób spokojny, ale stanowczy.

ZAZDROŚĆ: prowadzi do kontrolowania drugiej osoby, podejrzeń i oskarżeń. Działanie przeciwne to rezygnacja z kontroli – danie drugiej osobie przestrzeni, zaufanie, świadome wycofanie się z potrzeby sprawdzania czy podejrzliwości.



Jak wykonywać działanie przeciwne? – 8 kroków

1. Rozpoznaj, co czujesz.
2. Zidentyfikuj impulsy, które emocja podpowiada.
3. Sprawdź fakty – czy emocja pasuje do sytuacji?
4. Oceń, czy emocja jest dla Ciebie pomocna.
5. Zdecyduj, czy chcesz ją zmienić.
6. Wybierz działanie przeciwne – świadome, odwrotne do emocjonalnego impulsu.
7. Wykonaj je w pełni – na 100%.
8. Powtarzaj, aż emocja się zmieni.



NIE ZAWSZE MUSISZ IŚĆ
ZA IMPULSEM EMOCJI!

8. ACCEPTS – przetrwanie w kryzysie

W niektórych momentach naszym celem nie będzie „rozwiązanie problemu” czy „pozytywne myślenie”, ale po prostu przetrwanie bez wyrządzania sobie krzywdy.

W sytuacjach intensywnego stresu, silnych emocji lub kryzysu psychicznego potrzebujemy narzędzi, które pomogą nam przejść przez trudny moment z większym poczuciem bezpieczeństwa. Technika ACCEPTS składa się z siedmiu strategii, które pomagają przekierować uwagę, zająć umysł i złagodzić intensywne emocje. ACCEPTS nie rozwiązuje problemu – ale daje czas i przestrzeń, by nie pogarszać sytuacji, a potem wrócić do niej z większą stabilnością.

JAK JĄ STOSOWAĆ:

- A** – Aktywność: zrób coś fizycznego.
- C** – Contributing: pomóż komuś innemu.
- C** – Comparisons: przypomnij sobie sytuację, którą przetrwałeś.
- E** – Emocje: wywołaj inne (film, muzyka).
- P** – Pushing away: odsuń trudne sprawy na chwilę.
- T** – Thoughts: zajmij umysł łamigłówką, książką.
- S** – Sensations: skup się na zmysłach – np. smak, zapach.



WSKAZÓWKI

Utwórz swoją listę ACCEPTS
i miej ją w telefonie.

9. Samokojenie – troska o zmysły

W chwilach napięcia, lęku czy przytłoczenia nasze ciało i umysł potrzebują sygnałów, informujących, że jesteśmy bezpieczni. Takim sposobem regulowania emocji jest samokojenie – czyli świadome angażowanie zmysłów, by ukoić układ nerwowy. To technika oparta na prostych działaniach: otulenie się kocem, picie ciepłej herbaty, słuchanie kojącej muzyki, wąchanie ulubionego zapachu czy patrzenie na coś estetycznego. Dbanie o zmysły to dbanie o siebie – pokazuje to Twojemu ciału: „Jestem tu, mogę zwolnić, mogę odpocząć.”

Jak się samoukoić poprzez zmysły:

- Wzrok: zapal świeczkę, uporządkuj przestrzeń
- Słuch: ulubiona muzyka, biały szum, natura
- Węch: olejek eteryczny, ulubione mydło
- Smak: zjedz coś powoli, świadomie
- Dotyk: koc, przytulenie, masaż dłoni



WSKAZÓWKI

Przygotuj sobie 'zestaw samokojący' – pudełko z kilkoma rzeczami do samoukajania na trudniejsze dni.



10. Technika 5-4-3-2-1 – powrót do tu i teraz

Czasem emocje, stres albo lęk potrafią całkowicie nas pochłoniąć. Zaczynamy krążyć wokół trudnych myśli, przewidywać najgorsze scenariusze albo czujemy się tak, jakbyśmy stracili kontakt sami ze sobą. W takich chwilach pomocna może być technika 5-4-3-2-1 – proste ćwiczenie, które działa jak „hamulec awaryjny” dla naszej głowy.

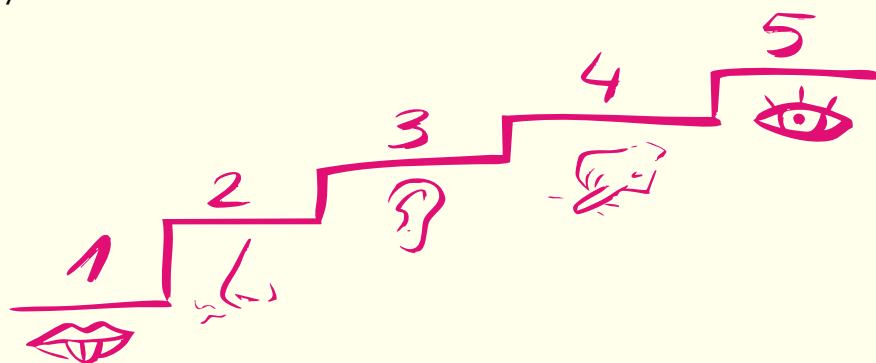
Na czym to polega? Wykorzystujesz swoje zmysły, żeby wrócić do chwili obecnej i złapać równowagę. Zamiast dać się wciągnąć w wir myśli, kierujesz uwagę na to, co realne i bezpieczne tu i teraz. To trochę jak zakotwiczenie – pomaga poczuć grunt pod nogami, uspokoić ciało i odzyskać kontrolę.

A najlepsze jest to, że możesz ją zastosować dosłownie wszędzie: w szkole, w domu, podczas spaceru czy tuż przed ważnym wydarzeniem. To krótki sposób na „reset” i przypomnienie sobie, że masz wpływ na to, gdzie kierujesz swoją uwagę.

Jak wracać do tu i teraz:

Wymień:

- **5** rzeczy, które widzisz – rozejrzyj się.
- **4** rzeczy, których dotykasz – poczuj fakturę.
- **3** dźwięki, które słyszysz – wsłuchaj się.
- **2** zapachy, które czujesz – albo o nich pomyśl.
- **1** smak – nawet jeśli to tylko 'smak w ustach'.



WSKAZÓWKI

Technikę warto stosować codziennie – jak szybki trening obecności. A mówią, że trening czyni mistrza.

11. Self-compassion – czyli bycie dla siebie jak dla przyjaciela

Pomyśl o tym: kiedy bliska ci osoba przeżywa trudny dzień, prawdopodobnie nie mówisz jej „ogarnij się, przesadzasz”. Raczej starasz się być łagodnym – słuchasz, wspierasz, podajesz kubek herbaty, mówisz coś miłego. A teraz spójrz na siebie. Ile razy w podobnej sytuacji zamiast wsparcia serwujesz sobie ostrą krytykę? Ile razy mówisz sobie „znowu zawałem”, „jestem beznadziejny”, „inni radzą sobie lepiej”?

Self-compassion to odwrócenie tej proporcji. To sztuka traktowania siebie tak, jak traktowałbyś najlepszego przyjaciela – z troską, wyrozumiałością i wsparciem. Zamiast dokładać sobie ciężaru, uczysz się być swoim własnym sprzymierzeńcem.

! Krytyka wewnętrzna nie motywuje. Często wierzymy, że bycie surowym wobec siebie pomoże nam „wziąć się w garść”. Ale badania pokazują coś zupełnie odwrotnego – to właśnie łagodność wobec siebie buduje odporność psychiczną i daje siłę, a nie słabość.

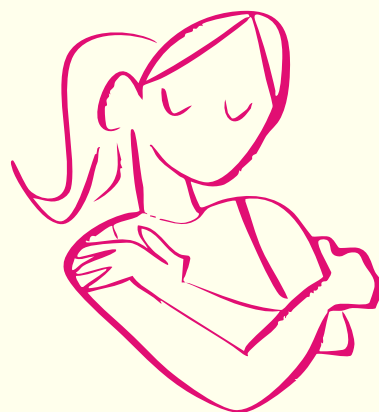
! Emocje nie są powodem do kary. Emocje nie pojawiają się po to, żeby Cię ukarać, ale żeby dać Ci sygnał, że coś ważnego się dzieje. Twoim zadaniem nie jest je tłumić ani karać siebie za to, co czujesz, tylko zatroszczyć się o siebie.

! Nie jesteś w tym sam. Każdy człowiek doświadcza trudnych emocji. To część bycia człowiekiem, a nie dowód bycia „gorszym” czy „słabszym”.

Jak praktykować self-compassion:

Spróbuj powiedzieć sobie w trudnym momencie:

- „To, co czuję, nie jest przyjemne – ale to ludzka emocja.”
- „Nie jestem w tym sam – inni też tak się czują.”
- „Zasługuję na pomoc i wsparcie.”
- „Mam prawo nie wiedzieć co robić”



Ćwiczenie: List do siebie w trudnym dniu

Usiądź w spokojnym miejscu. Wyobraź sobie, że Twój przyjaciel właśnie przeżywa to, co Ty. Jakie słowa chciałby usłyszeć?

A potem... napisz te słowa do siebie. Bez oceniania, bez wymagań – jakbyś pisał list do osoby, na której najbardziej ci zależy.



Możesz ten list zachować i wracać do niego, gdy znów będzie ciężko.

12. Stwórz pudełko pt. „Moja apteczka”

Każdy z nas miewa trudne dni. Takie, w których nic się nie układa, emocje biorą górę, a w głowie krąży myśl: „Nie dam rady”. Tak, nawet my psychologowie takie mamy. W takich chwilach łatwo poczuć się zagubionym. Dlatego warto stworzyć własną **apteczkę emocjonalną** – czyli zestaw rzeczy i pomysłów, które pomogą Ci wrócić do równowagi. To taki osobisty **pakiet ratunkowy**, do którego możesz sięgnąć, gdy w środku robi się burzliwie.

Co może się znaleźć w twojej apteczce?

- Ulubione zdjęcie – z wakacji, z przyjacielem, z momentu, w którym czułeś/aś się szczęśliwie i bezpiecznie.
- Cytat, afirmacja, fragment piosenki – które dodają ci siły, np. „To też minie” albo „Oddychaj, krok po kroku”.
- Miękką tkaninę, maskotkę albo mały przedmiot, który daje przyjemne wrażenie dotykowe i koi zmysły.
- Listę rzeczy, które cię uspokajają – muzyka, kąpiel, spacer, rozmowa z bliską osobą.
- Własnoręcznie napisaną kartkę z przesłaniem do siebie: „Już byłem w trudnych miejscach i wyszedłem z nich. Dam radę i teraz.”



ĆWICZENIE
LISTA STRATEGII NA TRUDNE DNI
Weź kartkę albo otwórz notatnik i odpowiedz na pytania:

Co pomaga mi, gdy czuję smutek?
Co działa, gdy jestem zestresowana/y?
Co przynosi ulgę, gdy czuję złość?
Co uspokaja mnie, gdy mam
natłok myśli?

Zapisz swoje odpowiedzi i włóż do apteczki. Niech to będzie mapa
ratunkowa, gotowa do zastosowania w momencie kryzysu.

Pamiętaj! Apteczka nie usuwa emocji, ale przypomina Ci, że masz
narzędzia, żeby sobie poradzić. To tak, jakbyś zawsze nosił w plecaku
małą latarkę – nie zatrzyma nocy, ale pomoże znaleźć drogę.

„Emocje to fale – nie możesz ich zatrzymać, ale możesz nauczyć
się na nich surfować.”

— JON KABAT-ZINN

Rozdział 6: Co pomaga w codziennym życiu?



Na co dzień rzadko myślimy o emocjach. Dopóki wszystko działa w miarę gładko – szkoła, dom, relacje – po prostu płyniemy dalej, jak na autopilocie. Dopiero kiedy pojawia się kryzys – kłótnia, stres, niepowodzenie, przytłaczający lęk – zaczynamy się zastanawiać: „Dlaczego tak mocno reaguję? Dlaczego tak trudno mi się ogarnąć?”

Regulacja emocji **nie zaczyna się w chwili wybuchu**. Nie rodzi się wtedy, gdy krzyczysz, płaczesz albo czujesz, że nie wytrzymasz. Ona kształtuje się **dużo wcześniej**, w tym, jak dbasz o siebie w codziennych, małych sytuacjach.

To trochę jak z kondycją fizyczną: nie trenujesz dopiero wtedy, gdy musisz przebiec maraton. Ćwiczysz codziennie – spacerując, biegając, dbając o ciało – żeby mieć siłę, gdy nadejdzie wyzwanie. Podobnie jest z emocjami – to, jak wygląda Twój każdy dzień, ma ogromny wpływ na to, jak poradzisz sobie w trudniejszych momentach.

Wyobraź sobie, że masz w środku **emocjonalną baterię**. Każdy stres, niedospana noc,

ciężka rozmowa, presja i oczekiwania – to aplikacje działające w tle, zużywające Twoją energię. Jeśli dbasz o regularne ładowanie baterii poprzez sen, odpoczynek, ruch, obecność życzliwych ludzi – Twój poziom energii rośnie. A kiedy nagle przyjdzie kryzys, masz wystarczająco dużo sił, by się z nim zmierzyć.

Ale gdy nasza wewnętrzna bateria jest na wyczerpaniu – spada do 10% czy 5%, nawet drobna iskra potrafi wywołać ogromny pożar. Wtedy łatwo o wybuch złości, pochopne decyzje, poczucie bezradności albo chęć zamknięcia się w sobie.



Dlatego regulacja emocji to nie tylko gaszenie pożarów. To również (a może przede wszystkim) **codzienna profilaktyka** – dbanie o swój wewnętrzny świat tak samo, jak dbasz o ciało poprzez regularny trening. Tak jak myjesz zęby, choć nie bolą, tak samo możesz dbać o emocje, zanim wydarzy się coś trudnego.

W tym rozdziale znajdziesz kilka filarów codziennego dbania o siebie: **sen, ruch, relacje, higienę psychiczną i proszenie o pomoc**. To proste rzeczy – czasem aż zbyt proste, by je traktować poważnie. Ale to właśnie one tworzą fundamenty Twojej odporności emocjonalnej.

1. Sen – Twój (często niedoceniany) fundament

Sen to dostawca energii dla Twojego mózgu. Kiedy jesteś niewyspany:

- Twoje emocje szybciej wymykają się spod kontroli,
- złość i irytacja pojawiają się częściej,
- smutek czy przygnębienie łatwiej się wgryzają,
- trudniej o skupienie i jasne myślenie,
- nawet drobiazgi wydają się nie do ogarnięcia.

Czy wiesz, że dorosły mózg potrzebuje 7–9 godzin snu? Nastoletni – jeszcze więcej (bo wciąż się rozwija).

Możesz też popatrzeć na sen jak na **pancerz emocjonalny**. Jeśli masz go na sobie – łatwiej odbijasz trudności. Jeśli chodzisz bez niego – każdy cios boli mocniej i szybciej upadasz.

Pytania do przemyślenia:

- Czy mam wieczorne rytuały, które mnie wyciszają i przygotowują do snu?
- Co mogę zmienić, by spać lepiej? (np. odłożyć telefon 30 min przed snem, zrobić herbatę ziołową, posłuchać spokojnego audiobooka, oddychać głęboko).
- Czy kładę się spać o w miarę stałej porze, czy raczej wtedy, gdy „padam”?
- Jak wygląda mój pokój przed snem – czy sprzyja odpoczynkowi (ciemno, cicho, świeże powietrze)?
- Czy zauważam, jak mój nastrój i emocje zmieniają się, gdy jestem niewyspany?
- Co mogę zrobić rano, by łatwiej mi było wstać i mieć energię?
- Czy ucinam sobie drzemki w ciągu dnia? Czy mi pomagają, czy zaburzają rytm?

2. Ruch i ciało – emocje mieszkają w twoim ciele

Pojawiające się emocje to nie tylko „stan w głowie”. Twoje ciało pod ich wpływem reaguje czasami tak, jakby przygotowywało się do walki, ucieczki albo zamrożenia. Mięśnie się napinają, serce bije szybciej, oddech staje się płytszy, w brzuchu pojawia się ścisk albo motyle. Umysł i ciało to jeden, nierozdzielnie połączony ze sobą system.

Emocje, których nie rozładowujesz w ciele, zostają w nim jak napięte sprężyny. Z czasem zaczynają boleć: w karku, plecach, brzuchu, a nawet w sercu. Mogą przerodzić się w przewlekły stres, problemy ze snem, a nawet objawy psychosomatyczne (np. bóle głowy, brzucha, kołatanie serca).

Ruch działa jak wentyl bezpieczeństwa. Pozwala tej sprężynie się rozluźnić. Dzięki temu emocje, które na początku wydają się nie do zniesienia, tracą swoją intensywność, a Ty odzyskujesz kontrolę.

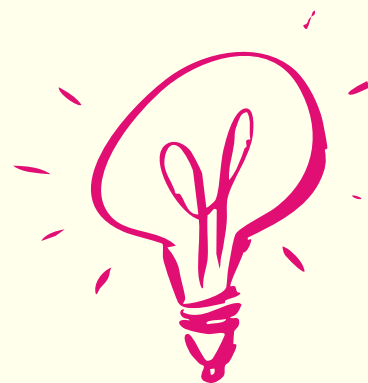
Co mówi nauka?

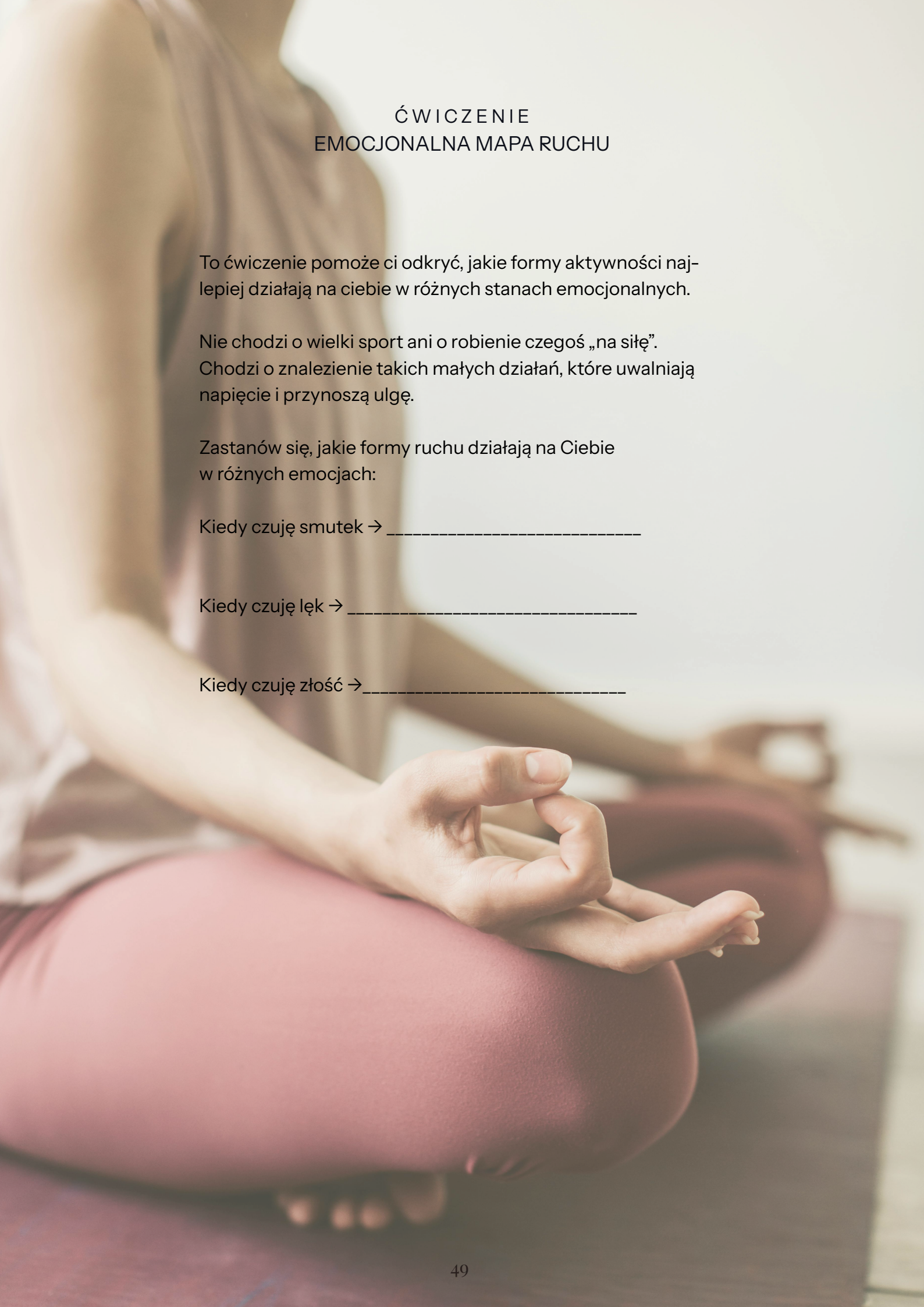
- **Endorfiny i serotonina** – aktywność fizyczna powoduje wyrzut neuroprzekazników, które poprawiają nastrój i działają jak naturalne antydepresanty.
- **Kortyzol** – regularny ruch obniża poziom hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej zachować spokój i równowagę.
- **Układ nerwowy** – ćwiczenia regulują reakcje „walczyć/uciekaj”, pomagając wrócić do stanu odprężenia.
- **Sen i regeneracja** – osoby aktywne fizycznie śpią głębiej i szybciej się regenerują, a to bezpośrednio przekłada się na lepszą regulację emocji.
- **Mózg** – badania pokazują, że ruch stymuluje hipokamp (odpowiedzialny m.in. za pamięć i emocje) i korę przedczołową (centrum racjonalnego myślenia), czyli te obszary, które pomagają radzić sobie ze stresem.

Kiedy myślimy o „aktywności fizycznej”, często w głowie pojawia się obraz siłowni, długich biegów albo crossfitu.

To oczywiście fajne formy aktywności, ale niekoniecznie musi to być to. Ruch, który wspiera emocje, to często najprostsze czynności dnia codziennego:

- spacer z psem,
- taniec w pokoju przy ulubionej piosence,
- joga,
- rozciąganie przy serialu,
- szybki marsz między zajęciami,
- zabawa z dzieckiem, gra w kosza, skakanie na skakance.



A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose (Padmasana) on a dark red mat. Their hands are resting on their knees in a mudra, with the index and thumb fingers touching. They are wearing a light-colored, possibly white, top. The background is a plain, light-colored wall.

ĆWICZENIE EMOCJONALNA MAPA RUCHU

To ćwiczenie pomoże ci odkryć, jakie formy aktywności najlepiej działają na ciebie w różnych stanach emocjonalnych.

Nie chodzi o wielki sport ani o robienie czegoś „na siłę”.
Chodzi o znalezienie takich małych działań, które uwalniają napięcie i przynoszą ulgę.

Zastanów się, jakie formy ruchu działają na Ciebie w różnych emocjach:

Kiedy czuję smutek → _____

Kiedy czuję lęk → _____

Kiedy czuję złość → _____

3. Relacje – emocje lubią obecność innych

Kiedy przeżywasz trudne emocje, często pierwszym odruchem jest zamknięcie się w sobie. „Nie chcę nikogo obciążać”, „I tak nikt mnie nie zrozumie”, „Poradzę sobie sam”. I choć czasem samotność bywa potrzebna, to wraz z upływem czasu izolacja pogłębia cierpienie.

Badania psychologiczne i neurobiologiczne pokazują, że nasz mózg jest zaprogramowany na ludzkie więzi. Kontakt z drugim człowiekiem aktywuje obszary odpowiedzialne za poczucie bezpieczeństwa i reguluje układ nerwowy. Już sam fakt, że ktoś obok nas jest spokojny i życzliwy, może obniżyć tętno, złagodzić stres i sprawić, że emocje przestają być tak przytłaczające.

Relacje to nie liczba znajomych na komunikatorze czy followersów. Liczy się jakość tych więzi. Wystarczy jedna czy dwie osoby, przy których możesz być naprawdę sobą – bez masek i udawania, że „wszystko okej”.

Będzie to ktoś, kto:

- wysłucha, zamiast od razu doradzać,
- nie zbagatelizuje, kiedy mówisz, że jest ci trudno,
- nie oceni, tylko potraktuje Twoje emocje poważnie,
- da Ci poczuć, że nie musisz być idealny, żeby zasługiwać na uwagę i wsparcie.

Dlaczego relacje są takie ważne?

- **Samotność wzmacnia ból emocjonalny.**

Gdy nie mamy nikogo, kto nas wesprze, trudne uczucia wydają się nam jeszcze większe i przytłaczające.

- **Bliskość obniża stres.**

Nawet krótka rozmowa, przytulenie czy wspólny śmiech dosłownie zmieniają biochemię naszego mózgu – obniża się poziom kortyzolu, a rośnie oksytocyna (hormon więzi i ukojenia).

- **Wspólne przeżywanie nadaje sens.**

Kiedy ktoś nas rozumie, przestajemy czuć, że jesteśmy „dziwni” czy „inni”. Pojawia się poczucie: „Nie jestem sam z tym, co przeżywam.”





ĆWICZENIE MOJA SIEĆ WSPARCIA

Weź kartkę i narysuj duże koło. W samym środku wpisz swoje imię. To będzie symbolizowało Ciebie.

Wokół dopisz osoby, które mogą być Twoim wsparciem w różnych sytuacjach. Nie musisz mieć ich wiele – liczy się to, że są prawdziwe.

Kto jest osobą, z którą mogę się pośmiać?

Do kogo mogę zadzwonić, kiedy potrzebuję się wygadać?

Kto jest obok, gdy brakuje mi sił, żeby iść dalej?

Możesz wpisać przyjaciół, członków rodziny, chłopaka/ dziewczynę, ale też specjalistów (psychologa, pedagoga, trenera, terapeutę) albo miejsca wsparcia (fundacje, telefon zaufania).

To ćwiczenie ma Ci przypomnieć, że nie jesteś sam.

Że zawsze istnieje ktoś lub coś, po co możesz sięgnąć, kiedy emocje stają się zbyt ciężkie, żeby nieść je w pojedynkę.

4. Higiena psychiczna – codzienne dbanie o siebie

Większość z nas wie, że trzeba myć zęby, brać prysznic, zmieniać ubrania. To oczywiste – jeśli zaniedbasz higienę ciała, w końcu pojawi się ból, infekcja czy dyskomfort. Z psychiką jest podobnie. Jeśli nie dbasz o nią regularnie, trudności emocjonalne gromadzą się powoli – aż w końcu zaczynasz czuć, że nie dajesz rady. Higiena psychiczna to taka codzienna profilaktyka dla umysłu – małe działania, które pomagają utrzymać twoje zdrowie psychiczne w równowadze i dobrej kondycji.

Badania pokazują, że regularne dbania o siebie – takie jak prowadzenie dziennika, ćwiczenie uważności, ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem czy kontakt z naturą – obniżają poziom stresu, poprawiają nastrój i zwiększają poczucie sensu życia.



Jak wygląda higiena psychiczna w praktyce?

To mogą być naprawdę drobne, codzienne gesty:

- zapisanie wieczorem, co czułeś i co dobrego się wydarzyło,
- spacer bez słuchawek – by usłyszeć swoje myśli,
- odłożenie telefonu po 22:00 i wybór audiobooka lub książki,
- 5 minut kontaktu z naturą – spojrzenie na niebo, drzewo za oknem, rośliny w pokoju,
- niedzielne „resetowanie się”: planowanie tygodnia, porządki, kąpiel, chwila z książką.

Dlaczego to takie ważne?

- Bo **stres się kumuluje**. Jeśli codziennie go nie „wypłukujesz”, zaczyna być jak kurz – na początku go nie widać, ale z czasem oblepia całe pomieszczenie.
- Bo **emocje chcą być zauważone** – jeśli je ignorujesz, znajdą inny sposób, by o sobie przypomnieć (ból brzucha, bóle głowy, bezsenność, drażliwość).
- Bo **twoja codzienna higiena psychiczna buduje twoją odporność emocjonalną** – to fundament, który sprawia, że w trudniejszych chwilach nie rozsypujesz się od razu.

ĆWICZENIE

MOJA HIGIENA PSYCHICZNA

Stwórz prostą tabelkę z trzema kolumnami i spróbuj rozpisać swoje własne mini-rytuały:

RANO	PO SZKOLE / PRACY	WIECZOREM
<i>szklanka wody, 5 minut oddechu</i>	<i>spacer, kontakt z kimś</i>	<i>muzyka, zapisanie emocji</i>

Możesz dopisać własne pomysły – to mogą być mikro-czynności (1–5 minut), które są łatwe do zrobienia, a jednocześnie sprawiają, że twój dzień zyskuje moment oddechu.

20 pomysłów na higienę psychiczną

Rano – jak dobrze zacząć dzień

1. Wypij szklankę wody tuż po przebudzeniu.
2. Zrób 3 głębokie, świadome oddechy.
3. Posłuchaj jednej spokojnej piosenki zamiast scrollować telefon.
4. Napisz w notatniku jedno zdanie: „Dziś chciał(a)bym...”.
5. Wyjrzyj przez okno i nazwij 3 rzeczy, które widzisz (kontakt z „tu i teraz”).

W ciągu dnia – małe przerwy i zatrzymania

6. Wyjdź na krótki spacer (nawet wokół bloku czy szkoły).
7. Rozciągnij się przez 2–3 minuty, np. przy biurku.
8. Ogranicz multitasking – zrób jedną rzecz świadomie od początku do końca.
9. Napisz wiadomość do osoby, z którą dobrze się czujesz.
10. Zrób sobie „minutę wdzięczności” – pomyśl o czymś, co dziś było dobre.

Wieczorem – łagodny koniec dnia

11. Wyłącz telefon na 30 minut przed snem.
12. Zapisz w dzienniku, co czułeś/aś i co się wydarzyło.
13. Zrób sobie ciepłą herbatę albo mleko z miodem.
14. Posłuchaj krótkiego nagrania relaksacyjnego lub audiobooka.
15. Pomyśl o 1 rzeczy, która dziś poszła dobrze – nawet jeśli była drobna.

Ogólnie – kiedy potrzebujesz resetu

16. Pójdź na spacer do parku, popatrz na drzewa i niebo.
17. Zrób coś kreatywnego – rysowanie, kolorowanie, pisanie.
18. Włóż ulubioną, miękką bluzę lub przykryj się kocem – poczuj komfort fizyczny.
19. Przytul się do kogoś bliskiego albo do pupila.
20. Zrób sobie „niedzielnny reset”: porządki, plan na tydzień, kąpiel, książka.

5. Jak prosić o pomoc (i że to OK!)

Jednym z największych mitów, który często nosimy w sobie, jest to, że prośenie o pomoc to oznaka słabości. Wierzmy, że powinniśmy „radzić sobie sami”, „nie zawracać głowy innym”, „nie być dla kogoś problemem” albo „udowodnić, że damy radę”. Tymczasem psychologia mówi coś zupełnie przeciwnego: umiejętność prośenia o wsparcie to jeden z fundamentów zdrowia psychicznego i odporności emocjonalnej.

Człowiek jest istotą społeczną. Nasze mózgi rozwijały się przez tysiące lat w grupach, a samotność była równoznaczna z niebezpieczeństwem. Dlatego, gdy czujemy się osamotnieni w problemach, nasz organizm reaguje większym napięciem, lękiem i poczuciem zagrożenia. Kontakt z drugim człowiekiem – rozmowa, obecność, bliskość – działa jak naturalny regulator emocji. Obniża stres, poprawia nastrój i daje poczucie bezpieczeństwa.

Prośenie o pomoc nie jest więc znakiem porażki. To raczej wyraz odwagi i samoświadomości – sygnał, że potrafisz zauważyć własne potrzeby i zrobić krok w stronę ich zaspokojenia.

Jak możesz poprosić o pomoc?

Nie musisz mieć gotowych rozwiązań ani idealnie dobranych słów. Czasem wystarczy proste zdanie, które otworzy przestrzeń na wsparcie:

- „Nie wiem, co się ze mną dzieje – ale nie chcę być z tym sam.”
- „Mam trudny czas. Czy możesz po prostu mnie wysłuchać?”
- „Zastanawiam się, czy nie potrzebuję porozmawiać z psychologiem.”
- „Potrzebuję, żeby ktoś był obok. Nie naprawiaj mnie, po prostu bądź.”

I jeszcze coś, co jest w tym wszystkim najważniejsze: nie musisz wiedzieć dokładnie, czego potrzebujesz. Samo przyznanie się, że coś jest trudne, jest już ogromnym krokiem.



Zakończenie

Emocje towarzyszą nam od pierwszego dnia życia i będą obecne do jego końca. Nie zawsze są łatwe, czasem potrafią przytłoczyć, innym razem niosą ze sobą lekkość i radość. Dzięki nim wiemy, co dla nas ważne, uczymy się siebie i świata, a także budujemy relacje z innymi. Każda emocja, nawet ta trudna, jest informacją – wskazówką, że coś w naszym życiu domaga się naszej uwagi.

W trakcie tej wspólnej podróży przez świat emocji przyjrzelśmy się ich naturze, funkcjom i różnym sposobom radzenia sobie z nimi. Poznaliśmy techniki, które pomagają je regulować – od uważności, przez zapisywanie myśli, po konkretne narzędzia zaczerpnięte z psychoterapii. Ćwiczenia, refleksje i przykłady miały służyć temu, by uczynić emocje mniej tajemniczymi, a bardziej oswojonymi.

 Pamiętaj – praca z emocjami to proces. To nie droga z punktu A do B, ale raczej nieustanne uczenie się i odkrywanie siebie. Każdy krok, nawet najmniejszy, ma znaczenie. Każdy moment, w którym zatrzymujesz się, by zapytać: „Co teraz czuję?”, buduje Twoją większą świadomość i odporność psychiczną.

Mamy nadzieję, że ten e-book stał się dla Ciebie inspiracją do dalszego odkrywania i dbania o siebie. Niech będzie początkiem Twojej własnej, niepowtarzalnej podróży ku lepszemu rozumieniu siebie, swoich emocji i relacji z innymi.

Na koniec chcemy Ci przypomnieć:

- Masz prawo czuć to, co czujesz.
- Nie ma emocji „złych” – wszystkie są równie ważne, z niektórymi trudniej jest sobie radzić.
- Każdy ma swój własny rytm w uczeniu się, jak je wyrażać i regulować.
- Prośenie o pomoc jest oznaką odwagi, a nie słabości.

No i wiesz... Emocje czasem naprawdę są w stanie dać “popalić”! Więc gdyby pojawiły się jakieś trudności, pamiętaj, że możesz skontaktować się z nami:

 **kontakt@help-ed.com**
 **888 75 77 79**

W Polsce działają także inne fundacje i organizacje wspierające zdrowie psychiczne – z pewnością są dostępne blisko Twojego miejsca zamieszkania.

Ważny numer, który zawsze warto znać:

 **116 111** – Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży (darmowy, anonimowy, czynny całą dobę).

Bibliografia

Bluth, K. (2022). *Na emocjonalnej karuzeli. Jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Fleming, A. P., & Baer, R. A. (2022). *DBT. Podręcznik umiejętności dla nastolatków*. Gdańsk: Harmonia Universalis.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2021). *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia (wyd. II)*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Hayes, L., Ciarrochi, J., & Bailey, A. (2022). *W pułapce myśli dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kołąkowski, A., Pisula, E., & Rola, J. (red.) (2021). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2014). *Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Popiel, A., & Pragłowska, E. (2021). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2022). *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) młodzieży. Trening umiejętności*. Gdańsk: Harmonia Universalis.

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą*. Warszawa: Wydawnictwo Zysk i S-ka.