
złap swój balans
samopomocnik dla głowy

CO TO JEST I PO CO?

Ten samopomocownik powstał po to, żeby pomóc Ci lepiej zauważać swoje emocje, myśli, potrzeby i codzienne nawyki. Nie jest testem, diagnozą ani obowiązkowym zadaniem do wykonania „idealnie". To raczej spokojna przestrzeń do zatrzymania się na chwilę i sprawdzenia, co dzieje się w Twojej głowie, ciele i codzienności.

Możesz korzystać z niego po kolei albo wybierać tylko te ćwiczenia, które są Ci w danym momencie potrzebne. Niektóre strony pomogą Ci nazwać emocje, inne spojrzeć z dystansu na trudne myśli, przypomnieć sobie dobre momenty albo zaplanować małe działania, które wspierają zdrowie psychiczne. Ten materiał jest dla osób w różnym wieku - młodzieży, dorosłych i seniorów. Każdy z nas miewa lepsze i gorsze dni. Każdy może czasem potrzebować prostego narzędzia, które pomoże uporządkować myśli, złapać oddech i zrobić pierwszy mały krok.

Pamiętaj: samopomoc może wspierać, ale nie zastępuje rozmowy ze specjalistą. Jeśli czujesz, że jest Ci bardzo trudno, doświadczasz kryzysu, przemocy, samotności albo myśli, z którymi nie chcesz zostawać sam/sama poproś o pomoc zaufaną osobę, lekarza, psychologa, terapeutę lub odpowiednie służby pomocowe. Na końcu samopomocownika znajdziesz kontakty do miejsc, telefonów zaufaniai stron, które mogą pomóc Ci zrobić pierwszy krok po wsparcie.

Wzbudzanie Wdzięczności

Wdzięczność nie oznacza udawania, że wszystko jest dobrze. Nie chodzi też o to, żeby bagatelizować trudne sprawy. To ćwiczenie polega na zauważaniu małych rzeczy, które mimo wszystko mogą być dla nas wspierające - nawet w zwyczajnym, zmęczonym albo gorszym dniu.

Czasem będzie to rozmowa z kimś bliskim. Czasem ciepła herbata, spacer, muzyka, wiadomość od znajomej osoby, chwila ciszy, promień słońca albo to, że udało się wstać z łóżka i zrobić jedną ważną rzecz.

Spróbuj odpowiedzieć na pytania. Nie musisz pisać dużo. Wystarczy jedno zdanie, hasło albo skojarzenie.

> **Co dzisiaj choć na chwilę poprawiło mi nastrój?**

> **Za co mogę sobie dzisiaj podziękować?**

> **Kto lub co dało mi ostatnio trochę wsparcia?**

> **Jaki drobiazg z dzisiaj chcę zapamiętać?**

> **Co było dzisiaj małym „dobrze, że to się wydarzyło"?**

> Za co mogę sobie dzisiaj podziękować?

. . . . . .

. . . . . .

> Kto lub co dało mi ostatnio trochę wsparcia?

. . . . . .

. . . . . .

> Jaki drobiazg z dzisiaj chcę zapamiętać?

. . . . . .

. . . . . .

Ćwiczenie wdzięczności działa najlepiej wtedy, gdy jest proste i regularne. Nie musisz czekać na wielkie wydarzenia. Nasz mózg często mocniej zapamiętuje to, co trudne, stresujące albo nieprzyjemne. Dlatego warto świadomie kierować uwagę także na rzeczy neutralne, dobre i wspierające. To nie jest „pozytywne myślenie na siłę". To raczej trening zauważania pełniejszego obrazu. W jednym dniu mogą istnieć obok siebie zmęczenie i coś miłego. Stres i życzliwy gest. Smutek i mała rzecz, która przyniosła ulgę.

Możesz wracać do tych pytań codziennie albo raz w tygodniu. Po pewnym czasie zobaczysz, jakie sytuacje, osoby, miejsca i działania naprawdę Cię wzmacniają.

Analiza Emocji

Emocje pojawiają się po coś. Czasem informują nas, że czegoś potrzebujemy, że coś nas przeciążyło, że przekroczono nasze granice albo że coś jest dla nas ważne. Ta tabela pomoże Ci spokojniej przyjrzeć się emocji, zamiast od razu ją oceniać, tłumić albo działać pod jej wpływem.

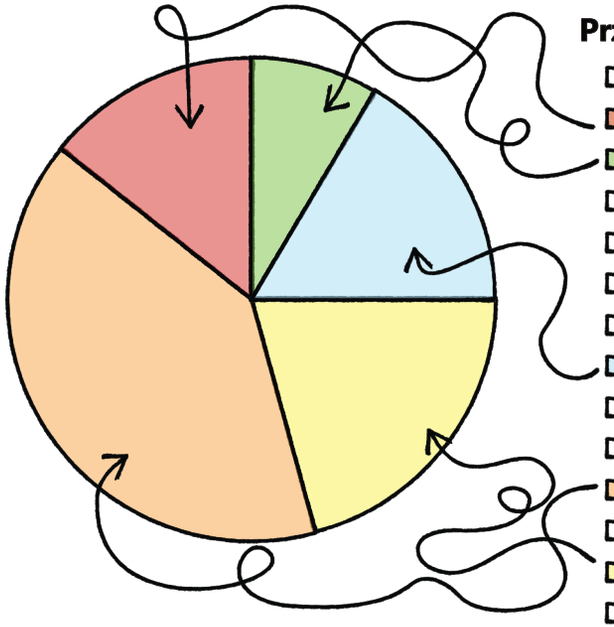
EMOCJA	Co spowodowało pojawienie się tej emocji?	Jakie myśli pojawiły się razem z emocją?t	Co mogę zrobić, żeby wyregulować tę emocję?	Czy to pomogło?	Co innego mogę jeszcze zrobić następnym razem?	Jaką radę dałbym/dałabym bliskiej osobie w podobnej sytuacji?	Jakie sposoby radzienia sobie z tą emocją są najbardziej skuteczne dla ciebie?
np. smutek							
. . . . .							
. . . . .							
. . . . .							

Czynniki Odpowiedzialne Za Moje Zachowanie

Kiedy zrobimy coś, z czego nie jesteśmy dumni, łatwo wpaść w jedną z dwóch skrajności. Możemy obwiniać się za wszystko i myśleć: „jestem beznadziejny/beznadziejna". Możemy też całkiem odsunąć od siebie odpowiedzialność i uznać, że „to nie moja wina". Najczęściej prawda jest bardziej złożona. Nasze zachowanie może być wynikiem wielu czynników naraz: zmęczenia, stresu, głodu, presji, wcześniejszych doświadczeń, lęku, złości, braku snu, konfliktu, przeciążenia albo potrzeby bycia zauważonym/zauważoną.

To ćwiczenie nie służy do usprawiedliwiania krzywdzących zachowań. Pomaga lepiej zrozumieć, co na nie wpłynęło. Dzięki temu łatwiej zobaczyć, za co naprawdę bierzemy odpowiedzialność i co możemy następnym razem zrobić inaczej.

Do koła wpisz czynniki, które mogły mieć wpływ na Twoje zachowanie. Możesz zaznaczyć, które z nich miały największe znaczenie.



Przykładowe Czynnki:

- ☐ zmęczenie
- ☐ stres
- ☐ głód
- ☐ brak snu
- ☐ presja czasu
- ☐ trudna rozmowa
- ☐ poczucie odrzucenia
- ☐ złość
- ☐ lęk
- ☐ samotność
- ☐ przebodźcowanie
- ☐ wcześniejsze doświadczenia
- ☐ alkohol lub inne substancje
- ☐ potrzeba akceptacji

Zatrzymaj się na chwilę. Zobacz, co naprawdę wpłynęło na sytuację.

☐ . . . . . .

☐ . . . . . .

☐ . . . . . .

☐ . . . . . .

☐ . . . . . .

☐ . . . . . .

Błędy Poznawcze

Nasz mózg każdego dnia próbuje szybko interpretować świat, ludzi i sytuacje. To pomaga nam podejmować decyzje, ale czasami prowadzi też do błędnych wniosków. Takie „skróty myślowe" nazywamy błędami poznawczymi. Każdy człowiek ich doświadcza - niezależnie od wieku czy doświadczenia życiowego.

Warto je znać, ponieważ często wpływają na nasze emocje, relacje i poczucie własnej wartości.

Iluzja Kontroli

Czasem wydaje nam się, że mamy wpływ na rzeczy, które w rzeczywistości są od nas niezależne. Daje nam to chwilowe poczucie bezpieczeństwa
Przykład:
„Jeśli zrobię wszystko perfekcyjnie, nic złego się nie wydarzy".
Warto pamiętać:
To naturalne, że chcemy mieć kontrolę nad życiem, ale nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkiego. Niektóre sytuacje po prostu się zdarzają.

Efekt „wiedziałem od początku"

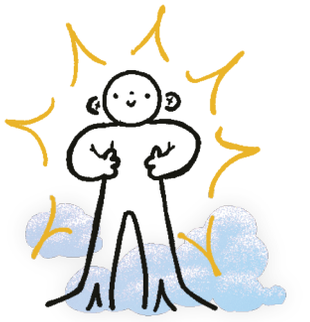
Po zakończeniu jakiejś sytuacji często wydaje nam się, że wynik był oczywisty.
Przykład:
„Wiedziałem(am), że tak się skończy", choć wcześniej wcale nie byliśmy tego pewni.
Warto pamiętać:
Nasz mózg lubi porządkować przeszłość tak, aby wydawała się bardziej przewidywalna niż była naprawdę.

Efekt Horoskopowy



To sytuacja, gdy bardzo ogólne opisy wydają nam się wyjątkowo trafne i „jakby były o nas". Nasz mózg lubi dopasowywać informacje do własnych doświadczeń.
Przykład:
„Czuję, że ostatnio dużo się dzieje i mam trudne decyzje przed sobą" - taki opis może pasować do wielu osób, ale często odbieramy go jako coś bardzo osobistego.
Warto pamiętać:
Nie wszystko, co wydaje się „znakiem" albo idealnie pasującym opisem, musi być wyjątkowe lub przewidujące przyszłość.

Przekonanie o Własnej Wyjątkowości



Większość ludzi uważa, że jest lepsza od przeciętnej w różnych dziedzinach - np. prowadzeniu auta, inteligencji czy zachowaniu.
Przykład:
„Ja na pewno poradził(a)bym sobie lepiej niż inni".
Warto pamiętać:
To normalna tendencja, ale czasem utrudnia przyjmowanie krytyki lub zauważanie własnych błędów.

Efekt Aureoli

Jedna cecha człowieka może wpływać na naszą ocenę całej osoby.
Przykład:
Ktoś miły i uśmiechnięty może wydawać nam się automatycznie bardziej inteligentny lub kompetentny.
Warto pamiętać:
Podobnie działa to w drugą stronę - jedno negatywne wrażenie może sprawić, że ocenimy kogoś zbyt surowo.

Efekt Autorytetu

Mamy tendencję do większego ufania osobom uznawanym za ekspertów lub autorytety.
Przykład:
„Skoro powiedział to lekarz, nauczyciel albo influencer, to na pewno musi być prawda".
Warto pamiętać:
Warto słuchać specjalistów, ale jednocześnie dobrze jest zadawać pytania i myśleć krytycznie.

Niechęć do Straty



Ludzie bardziej boją się stracić coś, co już mają, niż cieszą się możliwością zysku.
Przykład:
Ktoś pozostaje w pracy, która go męczy, ponieważ boi się zmian i ryzyka.
Warto pamiętać:
Czasem strach przed zmianą zatrzymuje nas w miejscu, mimo że moglibyśmy poczuć się lepiej gdzie indziej.

Zniekształcenia Poznawcze

Zniekształcenia poznawcze to sposoby myślenia, które sprawiają, że patrzymy na siebie lub świat w bardziej negatywny, niesprawiedliwy albo skrajny sposób. Często pojawiają się automatycznie - szczególnie w stresie, smutku czy lęku.

Filtr negatywny

Skupianie uwagi wyłącznie na tym, co złe.
Przykład:
Ktoś miły i uśmiechnięty może wydawać nam się automatycznie bardziej inteligentny lub kompetentny.
Warto pamiętać:
Nasz mózg ma naturalną tendencję do mocniejszego zapamiętywania trudnych emocji.

Przewidywanie przyszłości

Stawianie sobie bardzo sztywnych zasad i wymagań.
Przykład:
„Muszę zawsze być silny(-a)" albo „Nigdy nie mogę popełniać błędów".
Warto pamiętać:
Takie myślenie często prowadzi do presji, zmęczenia i poczucia winy.

Myślenie czarno-białe

Patrzenie na świat w skrajnościach - wszystko albo nic.
Przykład:
„Albo zrobię coś idealnie, albo nie ma sensu próbować".
Warto pamiętać:
Pomiędzy sukcesem a porażką istnieje bardzo dużo „wystarczająco dobrze".



Czytanie w myślach

Zakładanie, że wiemy, co inni o nas myślą, mimo że nie mamy pewności.
Przykład:
„Na pewno pomyśleli, że jestem dziwny(-a)".
Warto pamiętać:
W rzeczywistości inni ludzie często są bardziej skupieni na sobie niż na ocenianiu nas.

Etykietowanie

Nadawanie sobie lub innym krzywdzących, uproszczonych etykiet.
Przykład:
„Jestem beznadziejny(-a)" zamiast „popełniłem(am) błąd".
Warto pamiętać:
Człowiek to coś więcej niż jedna sytuacja czy jedna porażka.



Nadmierne uogólnianie

Wyciąganie wielkich wniosków z jednej sytuacji.
Przykład:
„Nie udało mi się raz, więc nigdy mi się nie uda".
Warto pamiętać:
Jedna trudna sytuacja nie definiuje całego życia ani przyszłości.

„Powinienem" i „muszę"

Stawianie sobie bardzo sztywnych zasad i wymagań.
Przykład:
„Muszę zawsze być silny(-a)" albo „Nigdy nie mogę popełniać błędów".
Warto pamiętać:
Takie myślenie często prowadzi do presji, zmęczenia i poczucia winy.

Rozpamiętywanie przeszłości

Ciągłe wracanie do dawnych błędów i zastanawianie się „co by było gdyby".
Przykład:
„Gdybym wtedy zrobił(a) coś inaczej, moje życie wyglądałoby lepiej".
Warto pamiętać:
Przeszłości nie da się zmienić, ale można wyciągać z niej wnioski i budować przyszłość inaczej.

Katastrofizacja

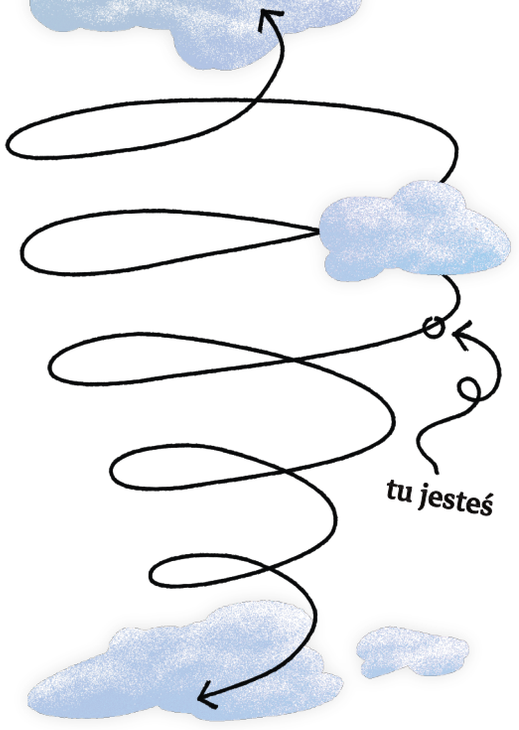
Wyobrażanie sobie najgorszego możliwego scenariusza.
Przykład:
„Jeśli mi się nie uda, wszystko się zawali".
Warto pamiętać:
Choć trudne sytuacje bywają bolesne, bardzo rzadko oznaczają „koniec świata"



Spirala Wartości

Wartości to rzeczy, które są dla nas naprawdę ważne. Mogą dotyczyć relacji, zdrowia, rodziny, przyjaźni, rozwoju, spokoju, odwagi, uczciwości, twórczości, wiary, bezpieczeństwa, wolności albo pomagania innym. Czasem trudno podejmować decyzje, bo skupiamy się tylko na tym, co pilne, stresujące albo oczekiwane przez innych. Wartości pomagają wrócić do pytania: „Jakim człowiekiem chcę być?" i „W którą stronę chcę iść, nawet małym krokiem?".

Spirala wartości pomaga zobaczyć, co jest dla Ciebie ważne teraz. Możesz wpisać swoje wartości wzdłuż spirali - od tych, które przychodzą Ci do głowy jako pierwsze, po te, które odkrywasz dopiero po chwili namysłu.



Na koniec wybierz jedną wartość i dopisz do niej mały krok, który możesz zrobić w najbliższych dniach.

Przykład:
Wartość: zdrowie
Mały krok: pójdę na 15-minutowy spacer dwa razy w tygodniu.

Co jest dla mnie ważne, nawet jeśli ostatnio o tym zapomniałem/ zapomniałam?

Jaką osobą chcę być wobec siebie?

Jaką osobą chcę być wobec innych?

Co daje mi poczucie sensu?

Która wartość potrzebuje teraz więcej miejsca w moim życiu?

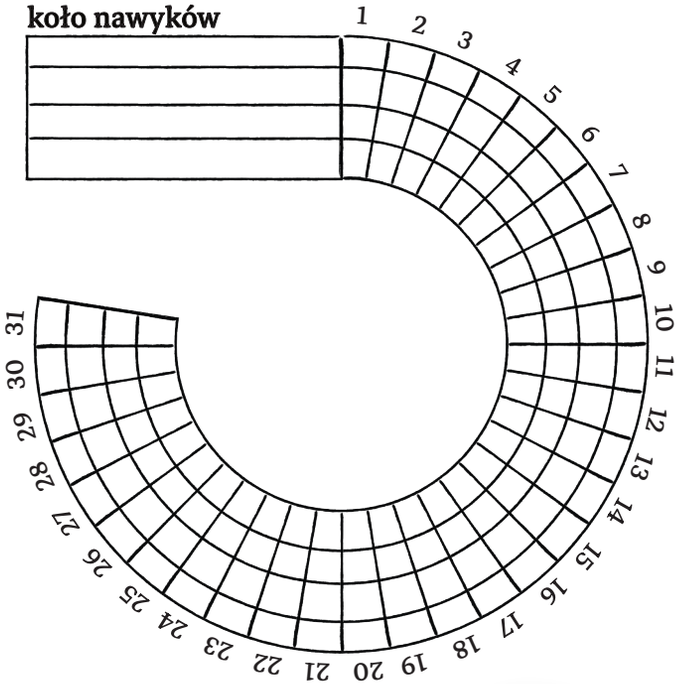
Koło nawyków

Nawyki nie muszą być wielkie, żeby miały znaczenie. Czasem najbardziej pomaga coś bardzo prostego: wypicie szklanki wody, krótki spacer, kilka spokojnych oddechów, telefon do bliskiej osoby, wcześniejsze odłożenie telefonu, zapisanie jednej dobrej rzeczy z dnia albo chwila ruchu. Koło nawyków służy do monitorowania małych działań. Nie po to, żeby się oceniać, ale żeby zobaczyć, co realnie udaje się robić. Puste pola nie są porażką. Są informacją: może cel był za duży, może zabrakło czasu, może potrzebujesz innego sposobu albo wsparcia.

Wybierz jeden, dwa albo trzy nawyki, które chcesz obserwować przez miesiąc. Przy każdym dniu zaznacz wykonanie danego działania. Możesz używać różnych kolorów dla różnych nawyków.

Przykładowe Nawyki:

- ❒ spacer
- ❒ picie wody
- ❒ zdrowy sen
- ❒ ruch
- ❒ chwila oddechu
- ❒ kontakt z kimś bliskim
- ❒ ograniczenie używania telefonu
- ❒ zapisanie jednej dobrej rzeczy
- ❒ chwila bez pośpiechu
- ❒ ćwiczenie wdzięczności



Pamiętaj: celem nie jest perfekcja. Celem jest zauważenie, co Ci służy i co możesz powtarzać częściej. Nawet małe działania, wykonywane regularnie, mogą wzmacniać poczucie wpływu i bezpieczeństwa.

Jak Skutecznie Zarządzać Emocjami?

Świadome zarządzanie emocjami to bardzo ważna umiejętność zwłaszcza w dzisiejszych czasach szczególnie obfitych w różne bodzce. To umiejętność łaczenia emocji i potrzeb, ich nazywania, interpretacji jak i efektywnego wyrażania. To również zarządzanie zachowaniem, motywacją jak i potrzebami przy jednoczesnej akceptacji naszych uczuć.

Żyjemy w czasach, gdzie wciaż żyjemy w biegu: praca, dom, rodzina, kariera... Jednocześnie wciąż towarzyszą nam różne emocje a każda z nich niesie jakąś konkretną informację. NAszym zadaniem jest ją odczytać i zareagować. Emocje definiujemy jako subiektywny stan psychiczny związany z somatycznym pobudzeniem, oceną psychologiczną i subiektywnym doświadczeniem. Wspierają nas w komunikacji, w budowaniu relacji a także w doświadczaniu codziennych sytuacji życiowych. Sposób w jaki przeżywamy otaczająca nas rzeczywistość wynika z naszych dotychczasowych doświadczeń, strategii funkcjonowania, sposobu wychowania, wzorców, cech osobowościowych/temperamentalnych, jak i specyfiki okoliczności czy założeń kulturowo - społecznych.

Dlatego też warto na początek zadać sobie **kilka istotnych pytań:**

- **Co teraz czuję?**
- **Co spowodowało u mnie pojawienie się tej emocji?**
- **Jakie myśli pojawiły sie w związku z tą emocją?**
- **Co mówi moje ciało?**
- **O czym ta emocja mi mówi?**
- **Co zrobiłem/am aby wyregulować emocje?**
- **Co mi wcześniej pomagało, aby poczuć się lepiej?**
- **Co mogę teraz zrobić aby poczuć się dobrze ze swoimi emocjami?**
- **Co jeszcze mogę zrobić?**
- **Jakie sposoby radzenia sobie z emocjami się u mnie sprawdzają?**
- **Na co mam wpływ a na co nie w tej sytuacji?**
- **Co mogę zmienić?**
- **Czego teraz potrzebuję?**
- **Co jest dla mnie ważne w tej sytuacji?**

Kolejną kwestią jest prawidłowa interpretacja. Każda emocja ma swoje znaczenie i nie pojawia się bez powodu. Nie zawsze jest chciana i kontrolowana. Czasem nieświadoma. To szczególnie istotne zwłaszcza,że jesteśmy istotami społecznymi. Potrzebujemy emocji do orientacji w rzeczywistości jak i jej rozumienia.

- **Złość** informuje nas o przekroczeniu naszych granic czy naruszeniu strefy komfortu. Stanowi jednocześnie siłę napędową do działania zwłaszcza w trudniejszych sytuacjach, kiedy do gry wchodzi adrenalina.
- **Smutek** to emocja sygnalizująca wartość straty jak i refleksję.
- **Radość** to silna emocja wspomagająca nas w działaniu, nadająca naszej aktywności energii i motywacji
- **Wstręt/obrzydzenie** to emocja, która chroni mas przed zatruciami i tym co uznamy za wstrętne, toksyczne czy nieatrakcyjne. Ma chronić nasz zdrowie i życie.
- **Zaskoczenie** skupia naszą uwagę na nieznanym bodzcu , pomaga w orientacji i wspiera w poznawaniu warunków otoczenia weryfikując przy tym ryzyko zagrożenia.
- **Strach** to silna emocja chroniąca nas przed uzasadnionym zagrożeniem. Mobilizuje nas do działania i walki o życie/zdrowie. Tu też często możemy mówić o **lęku**, który jest reakcją na nieuzasadnione zagrożenie, nasze wizje i myśli.

Z emocjami łączą się także nasze reakcje fizyczne jak i psychiczne wskazujące na przeżycia. Objawiają się w różnych obszarach naszego życia.

- Aspekt **fizjologiczny**: wzrost/spadek ciśnienia krwi, napięcie mięśniowe, zmiany w szybkości oddechu, duszności, palpitacje serca, zmiany tętna.
- Aspekt **poznawczy**: poczucie bezradności, przekonania o niebezpieczeństwie, natłok myślowy, problemy z funkcjami poznawczymi np. z pamięcią, koncentracją czy uwagą.
- Aspekt **behawioralny**: unikanie, zamrożenie, atak, dążenie ku czemuś, izolowanie się.

Skuteczne działanie w stresie

Stres to bardzo ciekawe zjawisko towarzyszące nam na każdym etapie życia i w każdym obszarze. Niewątpliwie ma ogromny wpływ na całokształt naszego funkcjonowania i niemal każdego obszaru np. pracy, rodziny czy relacji. Możemy rozumiec to zjawisko jako reakcję naszego organizmu na bodźce (inaczej stresory) zaburzające równowagę między posiadanymi przez nas zasobami (np. materialnymi czy intelektualnymi) a wymaganiami/oczekiwaniami środowiska. To również transakcja między naszymi możliwościami i warunkami otoczenia. Możemy też rozumieć to pojęcie jako reakcję organizmu na staiane mu żądania przez środowisko.

Warto pamiętać, że każdy z nas ma swoją wytrzymałość na poszczególne sytuacje i własne granice. Pewien optymalny dla każdego z nas poziom stresu sprzyja efektywnemu działaniu. Za mały i za duży sprzyja rezygnacji z działań i zaburza proces realizacji celu. Zbyt wysoki powoduje napięcie a zbyt nisko najpewniej znudzenie. Nasze umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach zależą głownie od naszych dotychczasowych doświadczeń, sposobu wychowania, wzorców w przeszłości, oddziaływań środowiskowych, samooceny, wzorców rodzinnych, czynników osobowościowych/temperamentalnych, wpływu społecznego jak i czynników biologicznych.

Mówimy o **trzech** głównych rodzajach stresu:

- **Dystres** - reakcja na zagrozenie, gdy pojawi się stresor. Tens tres blokuje nasze dalsze działania.
- **Eutres** - stres pozytywnie oddziaływujący na nas i mobilizujący do działania.
- **Neustres** - to z kolei neutralny bodziec, który dla jednej osoby może być motywujący a inną dezorganizować.

Kolejną kwestią jest związek stresu z chorobami i zaburzeniami. Sprzyja większemu ryzyku zachorowania na różnego rodzaju choroby np. udar, zawał, problemy z układem oddechowym choroby układu sercowo-naczyniowego czy układu trawiennego. Tu działa hormon stresu - kortyzol jak i układ limbiczny. . Negatywnie wpływa na funkcje poznawcze np. osłabiając pamięć, dezorganizujące myślenie jak i pogarszając skupienie. Może też sprzyjac wypaleniu zawodowemu, przeciążeniu czy prokrastynacji. Aczkowiek warto pamiętać,że stres ma też dobrą stronę. Motywuje nas do działania, wyostrza zmysły, wspiera budowanie relacji, na pewnym poziomie wspomaga funkcje poznawcze a także pomaga w przyswajaniu wiedzy i doświadczenia. Ucząc się nim zarządzać wspomagamy budowanie odporności psychicznej, rezyliencję jak i nasze umeijętności. Następną kwestią związana ze stresem jest sytuacja, gdy wiele rzeczy, które nas stresują kumuluje się w krótkim przedziale czasowym, co niewątpliwie nadwyręża układ nerwowy. To zjawisko nazywamy proliferacją stresu. Jeden stresor pociąga za sobą lawinowo kolejne.

Warto również wspomnieć o objawach stresu, które nie zawsze są widoczne od razu. Mając świadomość ich istnienia i wzajemnych wpływów możemy zadziałać w odpowiednim czasie nie dopuszczając do nadmiernej intensyfikacji stresu. Ponadto ważnym elementem jest tak zwana psychosomatyka a więc związek między ciałem a stanem mentalnym/ psychicznym. W skrócie to co dzieje się z ciałem (np. problemy z oddychaniem) może mieć związek z psychiką (np. zmartwieniami) na zasadzie wzajemnego wpływania na siebie tych dwóch czynników.

- Objawy **somatyczne** np. palpitacje serca, duszności, suchość w jamie ustnej, zmiany skórne, problemy z miesiączką czy płodnością, tiki nerwowe, chroniczne wyczerpanie, problemy z wagą, zwiększona potliwość, skoki tętna, napięcie mięśniowe czy drżenie mięśni.
- Objawy **behawioralne** (zachowanie) to np. unikanie, agresja, izolowanie się, podejmowanie aktywności, zamrożenie, sięganie po używki, dezorientacja, izolacja, ryzykowne zachowania jak i zaburzenia snu czy odżywiania.
- Objawy **poznawcze** np. natłok myśli, mgła umysłowa, poczucie bezsilności, myśli rezygnacyjne, przekonania np. o porażce, problemy z pamięcią czy skupieniem, małe skupienie.
- Objawy **emocjonalne** to np. labilność emocjonalna, apatia, podejrzliwość, wrogość, płaczliwość, negatywne emocje, rozdrażnienie, frustracja czy zmiany nastroju.

Świadomość objawów jest ważna równiez ze względu na umiejętności zarządzania stresem, pracą nad emocjami i umiejętnością relaksowania się. Mogą także wystąpić objawy specyficzne np. zamrożenie czy histeryczny śmiech. To informacja,że nasz układ nerwowy nie jest w stanie znieść już napięcia wynikającego z sytuacji lub z naszych wizji bądź myśli i zaczyna reagować. Niektórzy ludzi mają tendencje do agresji, inni ucieczki ze względu na aktywność

układu limbicznego w którego skład wchodzi ciało migdałowate (odpowiedzialne między innymi za rozumienie i interpretację emocji), hipokamp związane ze wspomnieniami, korą przedczołową (planowanie, myślenie i kontrola impulsów) jak podwzgórze (struktura związana z objawami fizjologicznymi).

Mówiąc o stresie pamiętajmy także,że stres może stanowić istotny wynik zwłaszcza w sytuacjach gdy nie czujemy kontroli. A wpływ mamy jedynie na siebie, własne myśli, zachowania, pragnienia, granice, potrzeby, słowa, reakcje jak i teraźniejszość. Nie mamy natomiast na przeszłość, przyszłość, innych ludzi (ich myśli, zachowania, emocje, postawy).

Sposoby na **stres:**

- **Trening Progresywnej Relaksacji Jacobsona**
- **Ćwiczenia oddechowe**
- **Aktywność (np. siłownia, spacery)**
- **Zbilansowana dieta (np witaminy C, D, B,magnez, potas)**
- **Przytulenie się do kogoś czy rozmowa (wazopresyna)**
- **Zabawa ze zwierzakiem**
- **Trening uważnośći (np. Body sca, metoda 54321)**
- **Wizualizacja**
- **Afirmacje**
- **Świadomość na co masz wpływ a na co nie**
- **Fakt a interpreatcja**
- **Metoda STOP - możesz głośno powiedz stop i wróc do terazniejszości, obserwuj co się dzieje bez analizy i interpretacji.**
- **SOR (zatrzymaj się tu i teraz, obserwuj, znajdź rozwiązanie)**
- **Masowanie punktów na czole i na skroniach**
- **Podział zadania na mniejsze części**
- **Ułóż realny grafik działania na każdy dzień lub dane wydarzenie**
- **Przerwy w pracy**
- **Aplikacje technologiczne**
- **Joga**
- **Medytacja**
- **Żucie gumy lub słomki**
- **Dziennik emocji**
- **Sztuka i tworzenie**
- **Odwrócenie uwagi**

O Fundacji MŁODA SCENA

Fundacja MŁODA SCENA powstała po to, aby tworzyć przestrzeń, w której ludzie mogą rozwijać swoje talenty, poznawać siebie, budować relacje i czuć się częścią wspólnoty. Wierzymy, że każdy człowiek - niezależnie od wieku, doświadczenia czy sytuacji życiowej - zasługuje na miejsce, w którym może zostać zauważony, wysłuchany i potraktowany z szacunkiem. Nazwa „Młoda Scena" nie oznacza tylko młodego wieku. „Młoda" - bo każdy z nas może wciąż szukać siebie, uczyć się i zaczynać od nowa. „Scena" - bo to przestrzeń, w której można pokazać siebie, swój głos, swoje emocje, pomysły i potrzeby.

Działamy w obszarze kultury, edukacji, integracji społecznej, zdrowia psychicznego i aktywizacji lokalnej. Organizujemy warsztaty, koncerty, spotkania, projekty międzypokoleniowe i działania wspierające dobrostan psychiczny.

Ten samopomocownik powstał z myślą o osobach, które chcą lepiej zadbać o swoją głowę - spokojnie, po swojemu i małymi krokami.

Fundacja MŁODA SCENA
ul. Kolista 6/8, 54-152 Wrocław
tel. **788 390 632**
e-mail: **kontakt@mlodascena.pl**
www.mlodascena.pl

Nie musisz od razu wiedzieć, dokąd idziesz. Ważne, że możesz zrobić pierwszy krok.

Projekt „Złap Balans" realizowany przez Fundację MŁODA SCENA w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności jest finansowany ze środków Unii Europejskiej.

Partnerzy projektu:
Uniwersytet WSB Merito WrocławCentrum
Aktywności Lokalnej Przed·Pokój H13
Pascal Wrocław
Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej "TuRazem"
Grupa nieformalna: Grasnale

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Gdzie Szukać Pomocy?

- **112** - numer alarmowy
- **999** - pogotowie ratunkowe
- **116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- **800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania RPD
- **116 123** - wsparcie psychologiczne dla osób dorosłych
- **800 70 2222** - Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym
- **800 120 002** - Niebieska Linia, pomoc w sytuacji przemocy
- **22 635 09 54** - Telefon Zaufania dla Osób Starszych
- **800 012 005** - Telefon Pogadania
- **71 796 40 85** - Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS Wrocław

Nie musisz czekać, aż będzie „wystarczająco źle". Po pomoc można sięgnąć także wtedy, **gdy po prostu jest trudno.**



Autorzy:
- Grupa inicjatywna projektu "ZŁAP BALANS"
- Małgorzata Otrębska
- Grafika: Alex Obolewicz

Egzemplarz bezpłatny

Publikacja jest bezpłatna. Nie wyraża się zgody na jej sprzedaż, odsprzedaż ani odpłatne udostępnianie. Kopiowanie, powielanie lub rozpowszechnianie całości albo fragmentów bez zgody Fundacji MŁODA SCENA jest zabronione, z wyjątkiem dozwolonego użytku.

MŁODA SCENA © Fundacja MŁODA SCENA