

# JAK DBAĆ O ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?

MINIPORADNIK DLA STUDENTÓW I NIE TYLKO



STUDENCKI OŚRODEK  
WSPARCIA I ADAPTACJI UJ  
"SOWA UJ"

<b>Wstęp</b>	
– mgr Jagna Kazienko	3
<b>Odporność psychiczna</b>	
– mgr Marta Kubisiak, mgr Monika Mazur	5
<b>Zdrowie fizyczne</b>	
– mgr Marta Kogut-Lechowicz	15
<b>Zarządzanie emocjami</b>	
– mgr Marzena Trytek	21
<b>Stres</b>	
– mgr Lucyna Bogacz-Jonas, mgr Michał Niewiński	27
<b>Asertywność</b>	
– mgr Michał Niewiński	37
<b>W poszukiwaniu czasu</b>	
– mgr Katarzyna Podgórska	45
<b>Cele</b>	
– mgr Aleksandra Michalska	51
<b>Nawyki</b>	
– mgr Aleksandra Michalska	59
<b>Odpuszczanie</b>	
– mgr Marta Kogut-Lechowicz	65
<b>Okiem psychiatry</b>	
– lek. med. Krzysztof Bańczyk	71
<b>Podsumowanie</b>	
– mgr Magdalena Pająk	77

Redakcja: mgr Jagna Kazienko,  
mgr Magdalena Pająk,  
mgr Alicja Strycharczyk

Projekt  
graficzny: Olga Michałkowska

Korekta: mgr Maria Pikul



UNIwersytet Jagielloński  
w Krakowie

# WSTĘP

„Zacznij tam, gdzie jesteś,  
użyj tego, co masz, zrób to, co możesz”

Arthur Ashe

Pojęcie odporności psychicznej w czasie pandemii nabrało szczególnego znaczenia, doczekało się także kilku definicji. Być może odporność psychiczna kojarzy Ci się z byciem twardym i silnym, niezależnie od okoliczności. W rozumieniu naukowym: „Odporność psychiczna to cecha osobowości, która w dużym stopniu determinuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami, presją niezależnie od okoliczności”. Autorem tej definicji jest Dr Peter Clough, profesor psychologii stosowanej na Manchester Metropolitan University, który wspólnie z Doughtem Strycharczykiem jest autorem publikacji „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju” (wyd. GWP, Sopot 2020). Od lat zgłębia on problematykę osiągnięć w warunkach silnej presji psychicznej. Jak twierdzi profesor Clough, odwrotnością odporności psychicznej nie jest słabość, tylko wrażliwość. Osoby wrażliwe są bardziej podatne na stres i frustracje, nie zawsze skutecznie radzą sobie z presją, natomiast niewątpliwie mają swoje mocne strony i określoną tożsamość. Najnowsze badania naukowe, w tym także epigenetyczne, wykazały, że takie cechy jak odporność psychiczna można kształtować. Stąd pomysł zespołu SOWA UJ na podzielenie się naszą wiedzą w tym obszarze.

Sytuacja pandemii i związane z nią dynamicznie zmieniające się warunki życia, skonfrontowała niektórych z nas z poczuciem utraty kontroli, mogła przywołać uczucie bezradności i nasilić lęk. Równocześnie pokazała, jak wiele spraw pozostaje w naszej gestii, pomimo ograniczeń zewnętrznych. Mamy wpływ na to, jak ustosunkujemy się do otaczających nas warunków, czy zatroszczymy się o siebie, zadamy o swoje zdrowie psychiczne. Równowaga, spokój i zadowolenie, to niełatwo osiągalne dobra w dzisiejszym świecie. Trudno nie ulec wszechobecnej tendencji do rywalizowa-

nia, potrzebie zaspokojenia coraz większych ambicji, ciągłemu udoskonalaniu siebie. Wobec takiego pędu można odczuwać silny niepokój, że wypadnie się z obiegu. Tymczasem odpuszczanie, uważność, jak również doświadczanie różnych nieprzyjemnych stanów emocjonalnych bywa pomocne w budowaniu Twojej siły. Zapraszam Cię w imieniu Zespołu SOWA UJ do podróży w głąb siebie.

Z poradnika dowiesz się między innymi jak: radzić sobie ze stresem, wzmacniać asertywność, kształtować pozytywne nawyki i umiejętnie gospodarować czasem. Praktyczne ćwiczenia zawarte w każdym rozdziale mogą być pomocne w doskonaleniu Twoich umiejętności. Poradnik nie zastąpi wizyty u specjalisty ani długoterminowej psychoterapii, jednak jego lektura może być impulsem wyzwalającym potrzebę kształtowania postawy poprawiającej jakość Twojego życia. Rozważ bez presji.

**Mgr Jagna Kazienko**  
Kierowniczka SOWA UJ

**ODPORNOSC  
PSYCHICZNA**





Określenie odporność psychiczna może kojarzyć się ze sportem. Zawodnicy i zawodniczki – oprócz dobrej kondycji fizycznej i wysokich umiejętności w swojej dziedzinie – muszą stanąć do zawodów, „mierzyć się” ze stresem i go „udźwignąć”.

Ale czy wyrażenie to dotyczy tylko tej wąskiej grupy?

Otóż nie!

Psychologowie twierdzą, że odporność psychiczna to indywidualna zdolność do radzenia sobie z trudnościami, wyzwaniem czy presją.

I, co bardzo ważne, jest to cecha, którą można kształtować!

Składa się ona z czterech filarów:

- 1) **poczucia kontroli/wpływu** (ang. control) – przekonanie o tym, że kontroluje się swoje życie
- 2) **zaangażowania** (ang. commitment) – wytrwałość w realizowaniu podjętych działań
- 3) **wyzwania** (ang. challenge) – postrzegania wyzwania jako szansy
- 4) **pewności siebie** (ang. confidence) – wysokiego poziomu wiary w siebie





Od angielskich nazw tych filarów pochodzi nazwa modelu opisującego odporność psychiczną, czyli modelu 4C. Filary te mają swoje komponenty i stanowią system wzajemnych powiązań, który najlepiej obrazuje grafika na sąsiedniej stronie.

Komponenty składowe tego modelu to zmienne, nad którymi można pracować, a co za tym idzie, wzmacniać swoją odporność psychiczną i w efekcie lepiej sobie radzić z trudnościami, na studiach, w pracy, czy życiu prywatnym.

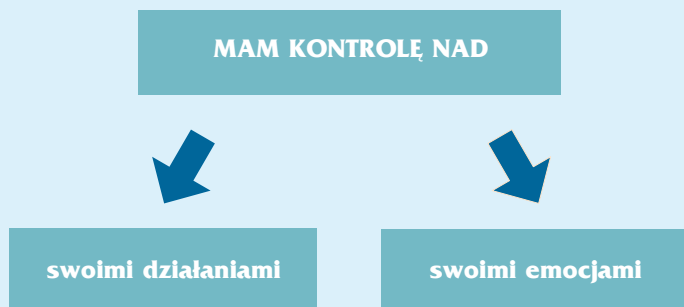
### **FILAR I – poczucie kontroli**

Poczucie kontroli to przekonanie, że masz wpływ na swoje życie. Oczywiście żadna osoba nie ma wpływu na wszystko, ale masz możliwość kontroli tego, jak się ustosunkować do różnych spraw i co z nimi zrobić.

Według modelu 4C, osoby z wysokim poczuciem kontroli to osoby, które wierzą, że mają wpływ na swoje życie i że wiele zależy od ich decyzji i działań. Widzą siebie jako osobę, która może ułożyć plan, a potem go realizować, a w przypadku potknięć – modyfikować.

Z kolei osoby z niskim poczuciem kontroli rzadko przejmują inicjatywę, wycofują się albo nie podejmują działań, szukając odpowiedzialności poza sobą. Mają poczucie niewielkiego wpływu na swoje życie, co często blokuje je przed podejmowaniem decyzji.

Choć warto pracować nad wzmocnieniem swojego poczucia kontroli, trzeba mieć również uważność, by nie przesadzić w dru-



gą stronę – nie oczekiwać od siebie i innych całkowitej kontroli nad życiem oraz nie przejmować odpowiedzialności za osoby wokół siebie.

## FILAR II – zaangażowanie

Zaangażowanie to, według tego modelu, skupienie na celu i efektywne, konsekwentne działanie. To także umiejętność powstrzymywania się od pokus na rzecz wykonywania ważnych zadań.

Osoby z wysokim poziomem zaangażowania potrafią wyznaczać sobie priorytety i konsekwentnie je realizować. Jeśli tylko cel jest możliwy do osiągnięcia, sam w sobie może być dla nich motywujący i pobudzający do działania.

Dotrzymywanie zobowiązań (wobec innych, ale i wobec siebie) jest dla nich ważne. Z kolei osoby z niskim poczuciem zaangażowania mogą czuć, że cele ich przerastają, więc unikają ich lub je ignorują. Dla nich cel nie wiąże się z sukcesem, a wręcz przeciwnie – to opis nadciągającej porażki. Często postrzegają cele jako nieosiągalne lub przerastające ich możliwości.

Zaangażowanie na ogół jest czymś pozytywnym, ale i tu również warto uważać na potencjalne pułapki. Może ono być przesadne – np. gdy ktoś angażuje się w zbyt wiele spraw naraz lub oczekuje od siebie i innych coraz więcej i więcej.



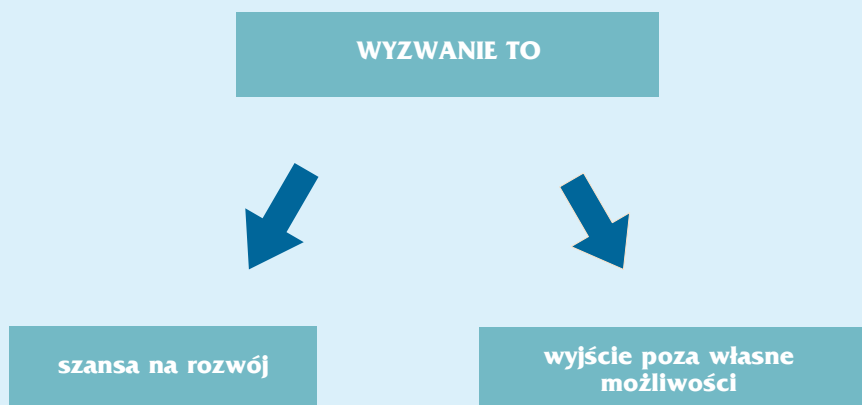
### FILAR III – wyzwanie

O Twojej odporności psychicznej świadczy również sposób, w jaki reagujesz na wyzwania. W modelu 4C, wyzwania to sytuacje nieoczywiste, niecodzienne, wymagające podjęcia ryzyka oraz elastyczności w podejściu do rozwiązania problemu. Wymagają one większej mobilizacji energetycznej, intelektualnej, logistycznej niż sprawy dnia codziennego.

Osoby chętnie podejmujące wyzwania (w modelu 4C) traktują je jako szansę na rozwój lub przeżycie dobrych, ciekawych – ale niekoniecznie łatwych - doświadczeń, reagują więc na nie pozytywnie.

Osoby z niskim wskaźnikiem gotowości do podejmowania wyzwań to osoby, które widzą w nim zagrożenie – coś, co wzbudza lęk i niepokój. Co ciekawe, nawet jeśli jesteś mistrzem w swojej dziedzinie, ale z jakichś względów ocenisz daną sytuację jako zagrażającą lub przekraczającą Twoje kompetencje, możesz wykonać to zadanie znacznie poniżej swoich możliwości.

Otwartość na zmiany, gotowość do podejmowania ryzyka (również związanego z tym, że będzie się ocenianym przez innych), elastyczność w myśleniu i zachowaniu pomagają w radzeniu sobie z wyzwaniami. Osoby, które mają tendencje do podejmowania wyzwania, będą aktywne, w centrum uwagi, czasem mogą brać na siebie zbyt wiele, podejmować nadmierne ryzyko, przeciążać swoją aktywnością nie tylko siebie, ale również ludzi, z którymi współpracują.



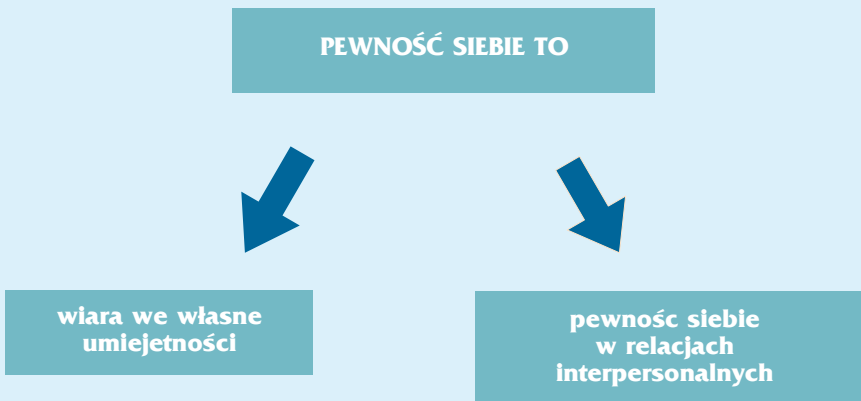
## FILAR IV – pewność siebie

Pewność siebie dotyczy naszego wewnętrznego poczucia, czy jesteśmy w stanie sprostać wyzwaniom oraz tego, czy jesteśmy w stanie wyrażać swoje myśli w klarowny i konsekwentny sposób w konfrontacji z innymi.

Osoby pewne siebie łatwiej zaakceptują fakt, że niepowodzenia są częścią życia i będą w stanie po nich podnieść się i iść dalej, niejednokrotnie nawet z większą determinacją. Jeśli czujesz, że masz zasoby, żeby podjąć się jakiegoś wyzwania, to jest duża szansa, że to zrobisz. Jeśli dodatkowo jesteś pewny siebie w relacjach interpersonalnych, to prawdopodobnie całkiem nieźle zniesiesz też ewentualną krytykę, konfrontację, czy sytuację, w której miałbyś wyrazić swoje racje.

Z kolei osoby niepewne siebie, to osoby, które mają tendencje do przeżywania niepowodzeń bardziej urazowo. Często podchodzą do siebie krytycznie, oceniając negatywnie nie tylko własne zachowanie, ale i siebie jako człowieka. Taka postawa utrudnia wydobyć się z kryzysu i szukanie nowych rozwiązań.

Nadmierna pewność siebie również wiąże się z pewnymi trudnościami. Osoby ze zbyt wysokim natężeniem tej cechy mogą przypisywać sobie umiejętności, których nie mają, a także wzbudzać negatywne reakcje u innych ludzi. Mogą być postrzegane jako aroganckie, onieśmielające, nie liczące się z cudzym zdaniem.



## Ćwiczenie

1. Przypomnij sobie jakąś niedawną sytuację, która była dla Ciebie nowa, trudna, nieoczywista, wymagająca. Zastanów się, jak na nią zareagowałeś, jakie emocje Ci wtedy towarzyszyły. Jak myślisz, dlaczego i w odpowiedzi na co tak właśnie zareagowałeś?
2. Zastanów się, jakie masz przekonania na temat swojej wiedzy i umiejętności. Spróbuj przeanalizować, jaki rodzaj przekonań w nich dominuje.
3. Pomyśl, co pomaga Ci w radzeniu sobie z wyzwaniem. Przypomnij sobie trudne dla Ciebie sytuacje życiowe. Zastanów się, co wtedy pomogło Ci przejść przez kryzys. Czy i gdzie szukasz wsparcia, inspiracji, nowych rozwiązań.
4. Jak czujesz się w sytuacjach, kiedy inne osoby oceniają Twoją wiedzę, efekty pracy, Twoje zachowanie?
5. Refleksje, wnioski, pytania, które przyszły Ci do głowy w trakcie powyższych ćwiczeń przedyskutuj z kimś, komu ufasz. Podziel się nimi, porozmawiaj, bądź otwarty na to, co możesz usłyszeć.
6. Jeśli zauważasz, że któryś z Twoich wniosków (myśli/przekonań/zachowań) świadczy o niskim poziomie jednej z opisanych wyżej kompetencji, wpisz je w lewej kolumnie tabeli poniżej. Następnie po prawej stronie tabeli wpisz, co pomyślałaby/powiedziałaby/zrobiłaby osoba o wysokim poziomie danej kompetencji. Np. jeśli w lewej kolumnie znalazłaby się myśl „Nie ma sensu siadać do notatek, bo i tak profesor mnie obleje”, po prawej stronie można byłoby wpisać „Przygotuję się do egzaminu najlepiej jak potrafię”. Wpisz takie kontrargumenty dla każdej myśli/przekonania/zachowania z lewej kolumny. Pisząc je, wyobraź sobie, jak czuje się osoba, która je wypowiada. Może jest podekscytowana? Zdeterminowana? Pewna siebie?

Moja typowa myśl/wypowiedź/reakcja	Co innego można byłoby pomyśleć/powiedzieć /zrobić?

Zachowaj tę tabelkę i próbuj wykorzystywać te kontrargumenty w sytuacjach, kiedy stoisz przed jakimś wyzwaniem. Możesz też dopisywać do niej kolejne punkty i rozszerzać swoją bazę wzmacniających stwierdzeń.

### **Chcesz wiedzieć więcej?**

Książka:

Strycharczyk, Clough (2020), Odporność psychiczna, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

# ZDROWIE FIZYCZNE







Pewnie zastanawia Cię, co wśród obszarów odporności psychicznej robi zdrowie fizyczne. Nie jest przecież zagadnieniem psychologicznym, tymczasem pełni rolę kluczową, stanowi bazę i podstawę całego naszego funkcjonowania. Poniżej chciałabym wyjaśnić kilka kluczowych kwestii związanych ze zdrowiem fizycznym:

## SEN

To nasza niedoceniana super moc. Czy wiesz, że w naszym organizmie nie ma procesów, których funkcjonowanie nie byłoby optymalizowane przez sen? W skrócie mówiąc – sen wpływa na wszystko: wspomaga regenerację całego organizmu, wpływa na przyswajanie wiedzy i zapamiętywanie, pomaga utrzymać sprawna przemianę materii, zapobiegać chorobom i ma wiele innych funkcji. Nie chodzi tu tylko o ilość snu, ale i o jego jakość. Ciągłe bycie online, stała ekspozycja na światło niebieskie, stres, używki, późne posiłki – to wszystko powoduje, że nawet jeśli śpimy, rano budzimy się niewyspani, z uczuciem, że sen nie przyniósł nam wypoczynku. W dużym skrócie – nawet, kiedy próbujemy być offline nasz przebudźcowany mózg ciągle jest online. Nasz organizm nie wie już kiedy jest noc, a kiedy dzień; zakłóca się rytm okołodobowy. Jak sobie z tym radzić?

### Warto wiedzieć:

Rytm całodobowy to zegar biologiczny człowieka. Określa on aktywność wszystkich procesów fizjologii człowieka o różnych porach dnia i nocy. Jest to nasz wewnętrzny „rozkład jazdy”.

## Ćwiczenie I

- Spróbuj wprowadzić kilka prostych trików i obserwuj, jak zmienia się Twoje samopoczucie rano. Na godzinę przed snem zrezygnuj z telefonu/komputera/mocnego światła (ciągłe bodźcowanie się światłem z urządzeń sprawia, że nasz mózg stale my-

śli, że jest środek dnia), zamiast tego sięgnij po książkę czy po medytuj.

- Zadbaj o to, by długość Twojego snu była wielokrotnością 90 min. – tyle trwa jedna faza snu. Śpiąc wielokrotność 90 min., np. 6 h czy 7,5 h, dajesz sobie szansę na obudzenie się w najbardziej korzystnym momencie.
- Zrezygnuj z intensywnego treningu przed snem, zamiast tego wybierz pilates czy jogę.
- Uczyń łóżko miejscem wyłącznie do spania – nie przesiaduj w nim w ciągu dnia.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Nie przeczytasz tu o konkretnym treningu, który należy wykonać, żeby poczuć się lepiej. Dlaczego? Bo jego wybór jest sprawą indywidualną. Jaki trening jest dobry? Taki, który Ci służy, daje przyjemność. Wynika z troski o siebie, a nie jest tylko zmuszaniem się. Dla kogoś to będzie 30 min. spaceru, dla innej osoby bieganie, trening na siłowni lub joga. Regularna aktywność wpływa korzystnie na nastrój, zdrowie (nie tylko na masę ciała, ale także np. na odporność), mózg, a także zapobiega wielu chorobom. Co więcej, pomaga kształtować poczucie wpływu, siłę wewnętrzną i wspierać akceptację ciała.

## Ćwiczenie II

Pomyśl o rodzajach aktywności fizycznej, która mogłoby Ci odpowiadać. Na najbliższy miesiąc zaplanuj wykorzystanie czterech z nich, np. bieganie, jogę, wspinanie się na ściance i crossfit. Obserwuj siebie. Który trening sprawił Ci najwięcej przyjemności? Jaki jest poziom Twojej energii? Co chcesz robić częściej? Jeśli się uda, wracaj do tego regularnie.

## JEDZENIE

Jak jeść, żeby czuć się dobrze? Trudno mówić o uniwersalnej diecie, która zadowoli wszystkich. Możemy jednak udzielić pewnych wskazówek, które warto wziąć pod uwagę. Po **pierwsze**, nie

przejadaj się. Warto odczuwać pewien niedosyt, dać sobie czas na to, by organizm odebrał sygnał, że już się nasycił. Po **drugie**, zachowaj różnorodność. Żadna monodieta nie będzie odżywcza na dłuższą metę. Urozmaicając swoje posiłki dostarczasz sobie większą ilość wartości odżywczych.

Po **trzecie**, jedz w spokoju – kiedy jesz, skup się tylko na tej czynności. Badania pokazują, że jedząc świadomie jemy wolniej, a tym samym zjadamy mniej. Po **czwarte**, ogranicz używki. Ten punkt, brzmi jak wytarty slogan, ale zachęcamy Cię do spojrzenia na nie, nie tyle z perspektywy ich szkodliwości, a z perspektywy troski o siebie. Nasz organizm to nasza inwestycja. Za to, w jaki sposób traktujesz go teraz, wypłaci ci w przyszłości. Pamiętaj, że najczęściej wystarczy umiar.

### Chcesz wiedzieć więcej?

Poszukaj w Internecie informacji/podcastów na temat rytmu okołodobowego.

#### Książki:

Geddes (2019), *W pogoni za słońcem. O świetle słonecznym i jego wpływie na ciało i umysł*, Wydawnictwo Insignis.

Walker (2019), *Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennyh*, Wydawnictwo Marginesy.

Zainteresuj się tematem diety przeciwzapalnej czy diety dla mózgu.

#### Książka:

Naidoo (2021), *Dieta dla zdrowia psychicznego*, Wydawnictwo Feeria.



# ZARZĄDZANIE EMOCJAMI





Umiejętność zarządzania emocjami stanowi element filaru poczucia wpływu i kontroli w omawianym modelu odporności psychicznej. Żeby emocjami zarządzać, najpierw trzeba je poznać i zrozumieć.

Emocje powstały i ewoluowały między innymi po to, aby dać Ci sygnał przed niebezpieczeństwem oraz informować o obawach, potrzebach i prawach. W teorii ewolucji emocje są rozumiane jako reakcje przystosowawcze na zagrożenie. Oznacza to, że na przykład strach – uniwersalna emocja typowa również dla zwierząt – może zmusić Cię do zastygnięcia w bezruchu, zmotywować do walki lub ucieczki przed niebezpieczeństwem. Strach może też motywować do działania, czyli np. do nauki przed zbliżającym się egzaminem.

Emocje mają charakter wielowymiarowy, powodują reakcję całego organizmu, a ich przeżywanie jest procesem. Obejmują ocenę poznawczą (to, w jaki sposób interpretujesz dane zdarzenie – np. odczuwasz lęk w obliczu wyobrażonego zagrożenia), reakcję fizjologiczną (neurochemiczne zmiany w Twoim mózgu, zmiany w ciele i na twarzy – np. napięcie mięśni, przyspieszony oddech, zwiększoną potliwość, szybsze bicie serca) oraz reakcję behawioralną – czyli popychają Cię do konkretnego zachowania.

Należy pamiętać, że emocje nie są faktami, lecz swoistą reakcją na to, jak oceniasz dane zdarzenia i jakie nadajesz im znaczenie. Przeżywanie uczuć np. złości, lęku, strachu jest naturalne. Nie ma dobrych ani złych emocji. Problemem może być trudność w uświadamianiu sobie nieprzyjemnych emocji, zaakceptowaniu ich, rozumieniu i wyrażaniu. Ludzie często obawiają się swoich uczuć, ponieważ uważają, że będą one trwać w nieskończoność. Emocje mają jednak charakter przejściowy – mogą się zmieniać z chwili na chwilę.

### **Warto wiedzieć:**

Nastrój, w przeciwieństwie do emocji, jest długotrwały, silnie wiąże się z temperamentem, ma zarówno stałe, jak i wyjątkowe dla danej jednostki cechy.



Również przeżywanie bardziej intensywnych emocji jest naturalne. To, że czujesz złość, gniew, frustrację, jest zgodne z naturą człowieka. Kiedy myślisz, że niektórych emocji nie da się kontrolować albo obawiasz się, że przejmą one nad Tobą kontrolę – obawiasz się ich działania i konsekwencji, a w efekcie blokujesz ich wyrażanie. Informacją, która może nam pomóc w przeżywaniu bardziej intensywnych emocji, jest to, że w przestrzeni między tym co czujemy (doświadczeniem emocji) a jej wyrażaniem (konkretnym zachowaniem) zawsze jest czas by zastanowić się, co można z tą emocją zrobić. Kłopot pojawia się wtedy, gdy działasz błyskawicznie, bezrefleksyjnie, ufając emocjom jako jedynym słusznym impulsom do działania.

Aby lepiej zarządzać uczuciami, warto poznać kilka strategii radzenia sobie z nimi. Kluczową kwestią jest tutaj identyfikowanie emocji co właśnie przeżywam, odróżnienie myśli od stanów emocjonalnych oraz sposób wyrażania emocji.

## Ćwiczenie I

Jak odróżnić myśli od emocji?

W kolumnie po lewej stronie opisz sytuację (co się dzieje?), w środkowej kolumnie swoje emocje (smutek, złość itp.), a w kolumnie po prawej stronie – swoje myśli.

<b>Sytuacja</b>  Opisz konkretną sytuację, w której czujesz np. strach, złość, gniew (co się działo, jaki był kontekst, co do tego doprowadziło?)	<b>Uczucia</b>  Zidentyfikuj (rozpoznaaj przeżywane emocje i nazwij je), np. smutek, bezradność, poczucie beznadziejności, szczęście	<b>Myśli</b>  Co myślisz w tej konkretnej sytuacji?

## Ćwiczenie II

Potencjalne emocje, które mogą przeżywać

Pomyśl, w jakich sytuacjach możesz odczuwać emocje podane w lewej kolumnie. Następnie zapisz, co musiałbyś myśleć lub robić, żeby odczuwać te emocje.

Rodzaje emocji	Jakie myśli lub działania mogą mnie doprowadzić do odczuwania tej emocji?
Radość	
Uraza, krzywda	
Złość	
Przygnębienie	
Strach	

Emocje są jednym z kluczowych tematów związanych z odpornością psychiczną. Ich rozpoznawanie, zarządzanie nimi jest podstawą do radzenia sobie ze stresem, dbaniem o swoje granice, kształtowaniem nawyków.

### Chcesz wiedzieć więcej?

Książki:

Goleman (1997) Inteligencja emocjonalna, Media Rodzina.

Keltner, Oatley Keith, Jenkins (2021), Zrozumieć emocje, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Wirga, Maultsby Jr, DeBernardi (2019), ABC twoich emocji, Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan.



# STRES





„Stres to nieswoista reakcja organizmu na wymagającą sytuację.”  
Hans Selye

O stresie i metodach radzenia sobie z nim powstało mnóstwo podręczników i poradników. Na potrzeby tego miniporadnika opisujemy podstawowe pojęcia. Poniżej znajdziesz też kilka ćwiczeń pomocnych w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych.

Stres jest doświadczeniem każdego człowieka, reakcją na rozbieżności pomiędzy tym, co zdarza się w rzeczywistości, a Twoim o niej wyobrażeniu. Radzenie sobie ze stresem stanowi element filaru poczucia wpływu i kontroli w omawianym modelu odporności psychicznej.

Stresu nie da się uniknąć. Niepokój, który mu towarzyszy może być wzmacniany naszymi wcześniejszymi doświadczeniami i wytworami przekonania na jego temat.

Eustres (zwany pozytywnym) pełni funkcję adaptacyjną oraz regulacyjną. Doświadczamy go w sytuacjach wymagających skupienia, determinacji oraz realizacji zadań niecodziennych. Nie stanowi przeciążenia dla naszego organizmu.

Dystres (zwany negatywnym) występuje w sytuacji nadmiernej obciążenia, w trakcie którego zostaje zachwiana równowaga pomiędzy naszym umysłem a ciałem.

Pojawia się w stanach przeciążenia, gdy staramy się sprostać nadmiernym wymaganiom, ale również w sytuacjach związanych z utratą poczucia bezpieczeństwa czy zdrowia.

Doświadczanie go jest informacją dla Ciebie, że trzeba szukać rozwiązań i wprowadzać nowe strategie radzenia sobie w sytuacji trudnej.

## **Warto wiedzieć – nasz mózg i ciało w sytuacji stresu:**

Podwzgórze jest strukturą nerwową wchodzącą w skład międzymózgowia. Ma za zadanie regulować dwa układy: współczulny i przywspółczulny. Wysyła sygnał do pnia mózgu, najstarszej jego struktury czyli rdzenia, który uwalnia pobudzającą organizm noradrenalinę, inaczej zwaną norepinefryną. Współczulny układ nerwowy wysyła sygnał do głównych organów oraz mięśni, wzbudzając w organizmie stan gotowości zwany potocznie stanem walki lub ucieczki. Podwzgórze pobudza przysadkę, odpowiedzialną za regulację hormonalną, a ona wysyła sygnał do nadnerczy w celu uwolnienia adrenaliny i kortyzolu. Adrenalina przyspiesza rytm serca, a oskrzela płucne zwiększają swoją wymianę gazową, co sprawia, że można na przykład szybciej biec. Żrenice rozszerzają się, dzięki czemu wpada do nich więcej światła, powodując wyraźniejsze i ostrzejsze widzenie.

Kortyzol podtrzymuje i nakręca całą maszynę reakcji stresowych, osłabia aktywność hipokampa, który z kolei zmniejsza pobudzające działanie ciała migdałowatego, w wyniku czego wytwarzana jest większa ilość kortyzolu. Pobudzenie układu limbicznego wyhamowuje działanie kory przedczołowej, która pełni funkcję równoważącą, obniżającą napięcie. Osłabia poczucie kontroli oraz funkcji poznawczych, w tym możliwość jasnej oceny sytuacji.

W dużej mierze sam jesteś odpowiedzialny za uruchamianie reakcji stresowych, a Twoje myśli mają ogromny wpływ na to, jak postrzegasz daną sytuację i jaką nadasz im interpretację. Możesz uczyć się, jak monitorować własne myśli, wyciszać układ limbiczny poprzez trening kory przedczołowej. W ten sposób nabywasz nowe doświadczenia. Dobrze jest uczyć się strategii radzenia sobie ze stresem oraz dbać o swoje zdrowie, aktywność fizyczną, właściwą dietę, optymalny sen. Warto zatroszczyć się o to, by relacje międzyludzkie były oparte na zrozumieniu i wzajemnej akceptacji. Pomocna okazuje się znajomość swoich przekonań oraz świadomość stosowanych schematów poznawczych, gdyż uruchamiają się, automatycznie i mają ogromny wpływ na bezwarunkowe aktywowanie stresu.

Stres chroniczny jest obciążający dla naszego organizmu, zaburza jego równowagę. Wywołuje liczne i różnorodne objawy indywidualne dla każdego człowieka.

#### Objawy fizyczne stresu:

Przyspieszone bicie serca, wzrost aktywności gruczołów potowych, zimne kończyny: dłonie i stopy, ogólne uczucie zimna, zaczerwienienia lub bladość skóry, mdłości, przyspieszony oddech, wzmożone napięcie mięśni, drżenie kończyn, zgrzytanie zębami, suchość w ustach, częste oddawanie moczu, zaparcia lub biegunki, zaburzenia w aktywności seksualnej. Pojawiają się: zaburzenia snu, od bezsenności po nadmierną senność, nawet w ciągu dnia. Bóle płynące z ciała, ciągłe uczucie zmęczenia, zaburzenia menstruacji (miesiączkowania) i hormonalne.

#### Objawy emocjonalne stresu:

Silny lęk i niepokój, panika, aż po całkowitą bezradność, frustracja, depresja, labilność emocjonalna, wrogość, rozdrażnienie, impulsywność, obojętność, uczucie przytłoczenia, zamartwianie się.

#### Objawy poznawcze stresu:

Związane z myśleniem: chaos myślowy, trudności z koncentracją, zapamiętywaniem, z kojarzeniem, wnioskowaniem. Pojawia się uporczywe myślenie o czymś, spadek efektywności intelektualnej, negatywne nastawienie do świata i ludzi, nasilają się trudności w podejmowaniu decyzji.

#### Objawy behawioralne stresu:

Związane z zachowaniem: częste sięganie po alkohol, papierosy, leki, zmiana nawyków żywieniowych (niepohamowany apetyt lub jego brak), zmiana w sposobie mówienia np. głośno i szybko, małomówność. Występuje częste ziewanie, tiki nerwowe, obgryzanie paznokci, impulsywność, zwiększona podatność na wypadki.



Sytuacje nasilonego stresu przeżywamy jako te, które wywołują poczucie bezradności, osłabiają siły do działania. Długotrwały stres i związane z nim wyzwania mogą wyczerpywać nasze zasoby, dlatego warto świadomie podejmować aktywności, które będą temu przeciwdziałać. Techniki, które pomogą Ci poradzić sobie z konsekwencjami stresu bazują na świadomym wykorzystaniu oddechu, wyobraźni i na rozluźnieniu ciała. Wykonując je zadbasz o prawidłowy poziom zdrowia fizycznego i psychicznego. Poniżej znajduje się kilka przydatnych ćwiczeń, które możesz zastosować, żeby zmniejszyć objawy fizycznego stresu. Pamiętaj, że w przypadku występowania chronicznego stresu i przeciążenia organizmu, najlepiej skonsultować się z psychologiem lub lekarzem.

### **Chcesz wiedzieć więcej?**

Książki:

Terlak (2001), Psychologia stresu, Wydawnictwo Branta.

Arden (2017), Neuronauka w psychoterapeutycznym procesie zmiany, WUJ.

Williams, Penna (2014), Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie, Edgard.

Tyralik-Kulpa (2020), Uwaga! Złość, Wydawnictwo Natuli.

### **Ćwiczenie I – body scan**

Ćwiczenie wywodzące się z treningu uważności mindfulness. Czas potrzebny do wykonania ćwiczenia to około 5–7 minut. Można je wykonać na siedząco, na krześle lub na leżąco. W ćwiczeniu ważny jest komfort i wygoda.

Usiądź lub połóż się wygodnie, w bezpiecznym i cichym miejscu. Powoli zamknij oczy, rozluźnij się, kierując swoją uwagę na stopy. Poczuj je. Zarejestruj odczucia płynące z tych części ciała. Możesz poczuć delikatne mrowienie, ciepło, nacisk podłoża lub dotyk ubrania. Po prostu obserwuj te sygnały. Skieruj uwagę wyżej na swoje łydki. Podobnie jak poprzednio, skoncentruj się na wrażeniach płynących z ciała. Po chwili przenieś swoją uwagę na

kolana i zaobserwuj swoje odczucia skupiając się na tym obszarze ciała. Wszystkie doznania są w porządku. Teraz przenieś uwagę na swoje uda. Poczuj swoje uda. Nie spiesz się. Po prostu obserwuj. Poczuj teraz swój brzuch. Poczuj, jak unosi się i opada wraz z wdechem i wydechem. Skieruj uwagę na swoją klatkę piersiową. Poczuj płynące z niej doznania. Poczuj swoje plecy. To mogą być odczucia kontaktu z ubraniem lub podłożem. Poczuj najpierw dolną, a potem górną część pleców. Skieruj teraz uwagę na swoje dłonie. Poczuj ich ciepło, pomału przenieś uwagę na nadgarstki, przedramiona i łokcie. Zatrzymaj ją chwilę w tych miejscach. Przenieś uwagę na ramiona i obojczyki, szyję i kark. Spróbuj zarejestrować wrażenia płynące z tych części ciała. Poczuj swoją twarz. Oczy, policzki, nos, usta, całą swoją twarz równocześnie. Teraz poczuj całe swoje ciało równocześnie – zrelaksowane i ciepłe. Otwórz oczy.

## Ćwiczenie II – Dwa oddechy na minutę

Ćwiczenie wspomagające koncentrację, wyciszenie myśli i uspokajanie emocji. Do jego wykonania przydaje się stoper, np. w telefonie, ustawiony na określony czas, około 60 sekund.

Podczas ćwiczenia możesz podążać świadomie za odczuciami płynącymi z ciała poprzez koncentrację na odczuciu dotyku powietrza przy dziurkach nosa, zmianie temperatury powietrza w gardle, napięciu mięśni i przepony w brzuchu. Powolny oddech uspokaja i relaksuje, skupienie na ćwiczeniu uspokaja umysł i odrywa go od wcześniejszych myśli.

**Krok 1.** Naturalnie oddychając sprawdź, ile pełnych wdechów i wydechów uda Ci się zrobić w ciągu jednej minuty.

**Krok 2.** Następnie zacznij wdych przez nos, powoli wypełniając klatkę piersiową powietrzem, nie spiesząc się tak, aby wdych zmieścił się w interwale 10 sekund. Zatrzymaj powietrze na 5 sekund. Zrób powolny spokojny wydech przez usta, mieszcząc się w czasie 10 sekund. Zatrzymaj powietrze na 5 sekund. Powtórz całość ćwiczenia jeszcze raz.

Jeżeli dwa oddechy na minutę są zbyt trudne, można zmienić interwały na 7 sekund wdech, 3 sekundy przerwy, 7 sekund wydech i 3 sekundy przerwy, mieszcząc trzy oddechy w jednej minucie.

### **Ćwiczenie III – Wizualizacja: kula śniegowa**

Ćwiczenia wizualizacyjne polegają na świadomym wykorzystaniu wyobraźni i umysłu do zmiany naszego nastawienia, dzięki utrzymywaniu koncentracji na wybranych towarzyszących im odczuciach. Świadomie skupiając się na poczuciu bezpieczeństwa i relaksie, powodujemy rozluźnienie w ciele i poprawę samopoczucia, redukując stres.

Zamknij oczy. Wyobraź sobie bezpieczną, spokojną plażę, na której nie ma nikogo innego poza Tobą. Pod stopami masz ciepły, żółty piasek, a nad Twoją głową świeci złociste, jasne słońce, przyjemnie ogrzewając Twoją skórę. Niedaleko niebieskogranatowe fale leniwie przypyływają i odpływają od brzegu. Czujesz się spokojnie i bezpiecznie. Wyobraź sobie, że jesteś kulą śniegu i z każdym oddechem, powoli rozluźniasz się, roztopiasz, stajesz się jednością z piaskiem i plażą. Poczuj, jak zmniejsza się Twoje napięcie i wyciszają emocje. Weź głęboki spokojny oddech i otwórz oczy.

### **Ćwiczenie IV - Obserwacja oddechu**

Ćwiczenie rozwijające świadomość własnego ciała i zachodzących w nim procesów.

Usiądź lub połóż się w bezpiecznym, cichym miejscu, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Powoli zamknij oczy, wczuj się w sygnały dochodzące z ciała. Nie staraj się w jakikolwiek sposób wpływać na swój oddech, po prostu obserwuj, jaki jest. Przenieś swoją uwagę na nozdrza i poczuj powietrze przepływające przez Twoje ciało. Z każdym oddechem lekko rozluźnij całe ciało. Kiedy uznasz, że wystarczy, otwórz oczy.

## Ćwiczenie V – Oddech jak ocean

Ćwiczenie zmniejszające napięcie i fizyczne objawy stresu.

Postępuj podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu. Wyobraź sobie, że Twój oddech jest jak woda, powoli z każdym wdechem obmywający brzeg, z wydechem cofający się w głąb oceanu. Każdy oddech jest falą przyplływająca i odpływająca od brzegu. Jeżeli Twoje myśli uciekają do innych spraw, spokojnie skup się ponownie na oddechu.

### Inne techniki

Innymi metodami przydatnymi w radzeniu sobie ze stresem są: trening relaksacyjny Jakobsona, trening autogenny Schultza lub zajęcia ruchowe np. joga, tai chi lub zwykły spacer, a także techniki związane z treningiem uważności mindfulness. Uczą świadomości ciała, rozpoznawania w ciele napięcia z którego często pod wpływem stresu nie zdajemy sobie sprawy oraz pracy z umysłem, co pomaga w wyciszaniu trudnych myśli i emocji. Polecam Ci poszukać w sieci prowadzonych medytacji lub relaksacji i przekonać się na sobie, jak bardzo mogą być pomocne.

### Chcesz wiedzieć więcej?

Książki:

Teasdale, Williams, Segal (2010), Praktyka uważności. Ośmiodziesięciodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia, Poznań, Zys i S-ka.

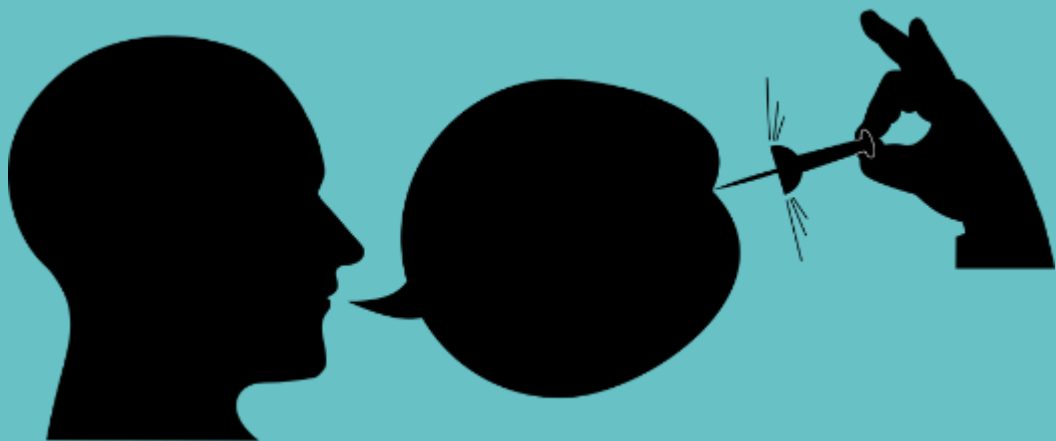
Simpkins, Simpkins (2016), Medytacja dla psychoterapeutów i ich klientów, Kraków, WUJ.

Bourne (2011), Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi, Kraków, WUJ.

Berndt (2015), Tajemnice odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresje i wypalenie zawodowe, WUJ.



# ASERTYWNOŚĆ





Asertywność jest umiejętnością stawiania granic z innymi uwzględniających własne potrzeby, cele i emocje. Wyraża się ona w zdecydowanym mówieniu innym tak lub nie, w oparciu o to, co dla nas najważniejsze. Jest elementem filaru odporności psychicznej związanego z pewnością siebie.

Ponieważ asertywność jest umiejętnością, każdy z nas może ją posiadać, rozwijając w sobie odpowiednie zachowania.

Z początku może to być trudny proces, ale każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku.

### **Warto wiedzieć:**

Zachowanie asertywne sprzyja kształtowaniu równości w relacjach międzyludzkich, umożliwiając nam działanie w naszym najlepszym interesie, obronę własnego stanowiska bez nadmiernego lęku, swobodne i szczerze wyrażanie uczuć i korzystanie z własnych praw bez naruszania praw innych ludzi

(Alberti R., Emmons M.).

Relacje społeczne są przestrzenią doświadczeń, na podstawie których tworzymy przekonania o sobie i innych. Asertywność jako umiejętność, może być pomocna zarówno do osiągnięcia długofalowych celów – jak np. zdobycia wymarzonej pracy, jak i w sytuacjach codziennych. Ważnym pojęciem związanym z tą umiejętnością są szeroko rozumiane zasoby psychiczne. Rozumienie siebie i swoich potrzeb jest istotne dla własnego samorozwoju, jak również do skutecznej komunikacji z innymi, stąd w różnych poradnikach nacisk na uczenie się zachowań asertywnych. Umiejętność stawiania granic jest ważna, ponieważ Twoja energia, czas, pieniądze, zdrowie i zasoby nie są niewyczerpywalne. Masz prawo i obowiązek zadbać o to, jak są wykorzystywane.

Przeszkodą w rozwijaniu asertywności mogą być wyuczone zachowania, których źródłem są trudne doświadczenia i wynikające z nich przekonania, co do tego, jak powinni postrzegać nas inni. Praca nad akceptacją siebie, swoich uczuć i przeżyć sprawia, że zwiększa się Twoja zdolność do podejmowania samodzielnych



decyzji, co pozwala rozwinąć inicjatywę w nowych sytuacjach, pomaga w radzeniu sobie ze stresem, wyznaczaniem adekwatnych celów, wyborze stylu życia. Jest związana ściśle z wyznawanymi przez Ciebie wartościami i Twoimi potrzebami. Co za tym idzie, łączy się z odpowiedzialnością za własne opinie i wybory.

Zachowania mogą być ograniczone przez nieprzyjemne emocje: wstyd, lęk, poczucie winy, które sprawiają, że nie można postępować tak, jakby się w danej sytuacji chciało. Często takie emocje wzmacniają negatywny obraz siebie, tworzą nieprawdziwe przekonania na temat tego, kim jesteś. Przekonania te są bardzo szkodliwe dla Twojego ja. Możesz obawiać się, że potwierdzą się w rzeczywistości, wówczas w relacjach z innymi ludźmi zachowujesz się ulegle, pasywnie, z dużą ostrożnością. To z kolei uniemożliwia doświadczanie sytuacji, które pokazałyby, że możesz mylić się w krytyce siebie.

Jednym z pierwszych kroków w treningu asertywności jest nauka rozpoznawania i adekwatnego wyrażania przeżywanych emocji oraz przekonań, które z nich wynikają. Masz prawo czuć i nazywać trudne emocje: przeżywać złość i poczucie winy lub lęk. A jednak nie powinny one być filtrem, który uniemożliwia dostrzeżenie Twoich mocnych stron, osiągnięć i zasobów. Zachowania asertywne to szukanie równowagi pomiędzy nadmierną słabością, miękkością – postawą bierną, wycofaną z jednej strony, a nadmierną siłą, agresywnością, postawą dominującą, lekceważeniem potrzeb innych z drugiej. Metaforycznie rzecz ujmując, jeżeli coś jest zbyt miękkie, to nadmiernie się ugina, jeżeli jest zbyt twarde, to pęka. Asertywność to umiejętność bycia elastycznym, wobec samego siebie i innych wokół. To także możliwość poproszenia o pomoc i wsparcie w trudnej chwili, kryzysie. W ten sposób nawet chwila słabości może być pierwszym krokiem ku zmianie na lepsze w Tobie samym.

<b>Zachowania pasywne/uległe</b> Charakteryzują się:	<b>Zachowania asertywne</b> Charakteryzują się:	<b>Zachowania agresywne</b> Charakteryzują się:
Ukrywaniem przeżywanych emocji  Brakiem komunikowania innym swoich potrzeb wprost  Poświęcaniem własnych przekonań  Nadmiernym przeżywaniem wstydu, lęku, poczucia winy w sytuacjach społecznych  Izolowaniem się od grupy  Brakiem pewności siebie  Ciągłym tłumaczeniem się	Byciem szczerym z poszanowaniem uczuć innych osób  Rozróżnianiem faktów od opinii  Konstruktywną krytyką  Używaniem empatii w kontakcie  Pewnością siebie  Szacunkiem wobec potrzeb i granic swoich i innych ludzi	Szczerością, która może ranić innych  Atakowaniem innych osób  Nadmiernym krytykowaniem  Zadawaniem zastraszających pytań  Rozkazywaniem  Obwinianiem innych za zaistniały stan rzeczy  Nadmierną kontrolą  Pewnością siebie, przekonaniem o nieomyślności
Prawa i potrzeby innych są ważniejsze od moich	Prawa i potrzeby wszystkich są dla mnie równie ważne	Moje potrzeby i prawa są najważniejsze

Charakterystyka różnic w zachowaniach, agresywnych, pasywnych i asertywnych. - rys. 1

Sprawdź, w jakim stopniu Twoje zachowania są asertywne – rys. 2. Pamiętaj, że to krótki test, który nie stanowi diagnozy psychologicznej.

Przeczytaj poniższe stwierdzenia notując, ile razy się zgodzisz:	Czuję się komfortowo, poznając nowych ludzi. <b>TAK/NIE</b>	Potrafię powiedzieć „nie” innym bez poczucia winy lub niepokoju. <b>TAK/NIE</b>	Potrafię wyrażać złość, frustracja czy rozczarowanie bez agresji. <b>TAK/NIE</b>	↓
↓ Nie mam problemu w proszeniu innych o pomoc. <b>TAK/NIE</b>	→ Nauka mnie nie paraliżuje. <b>TAK/NIE</b>	Potrafię przyznać się do błędów, uczyć na porażkach. <b>TAK/NIE</b>	←	
→	Pozostaję przy swoim zdaniu, mimo, że inni myślą inaczej <b>TAK/NIE</b>	Potrafię okazać gniew lub rozczarowanie bez obwiniania innych. <b>TAK/NIE</b>	Nie mam problemu z delegowaniem zadań innym <b>TAK/NIE</b>	↓
<b>Jeżeli odpowiesz co najmniej 10 razy „tak”, to zdecydowanie jesteś osobą asertywną.</b>	Potrafię wypowiadać szczerze swoją opinię innym, nawet gdy się ze mną nie zgadzają. <b>TAK/NIE</b>	Mogę rozmawiać o moich przekonaniach bez osądzania osób, z którymi się nie zgadzam. <b>TAK/NIE</b>	Cenię swoje doświadczenie i wiedzę. <b>TAK/NIE</b>	←

Źródło: <https://www.karicosolutions.com> 01.09.2021

## **Ćwiczenie I – Komunikat „Ja”**

W rozmowach z innymi używaj komunikatu JA.

Np. „Moim zdaniem”, „z mojego punktu widzenia”, „dla mnie ważne jest”, „uważam, że...”.

## **Ćwiczenie II – Stawianie granic**

Żeby skutecznie postawić granicę, najpierw określ, na co się nie zgadzasz. Zakomunikuj, co jest Ci potrzebne (unikając nadmiernego tłumaczenia się) oraz powiedz, dlaczego jest to dla Ciebie ważne.

Np. „Mogę Ci pomóc w pracy, ale dopiero wtedy, gdy skończę moje sprawy”.

„Mam już inne plany na weekend. Może innym razem”.

„Niestety nie mogę Ci pomóc, ponieważ nie znam się na tym”.

## **Ćwiczenie III – Konstruktywna krytyka**

Krytyka często jest bolesna, ważne jest, aby próbować przedstawić ją tak, żeby dotyczyła konkretnego zachowania, a nie cech drugiej osoby i uwzględnić nasze emocje i zasoby np. „Odczuwam złość, bo nie dotrzymałeś słowa. Teraz nie zdążę dokończyć pracy w terminie”.

Ważnym elementem konstruktywnej krytyki jest unikanie generalizacji. Kiedy mówisz: „zawsze się spóźniasz”, „nigdy nie można na Tobie polegać”, „nikt mnie nie szanuje” druga osoba niewiele może zrobić, żeby swoje zachowanie zmienić, a Ty wywołujesz w niej poczucie winy.

Taki komunikat możesz przeformułować, odnosząc się do zachowania drugiej osoby, które Ci nie odpowiada i które może zmienić, np. „Chciałbym, żebyś w przyszłości dał mi znać wcześniej, że się spóźnisz”.

Na koniec można określić czego chcielibyśmy w przyszłości, aby uniknąć trudnej sytuacji.

### **Ćwiczenie IV – Mapa emocji**

Podziel kartkę papieru na trzy kolumny. W pierwszej opisz trudną sytuację, co do której masz wątpliwości, czy udało Ci się w niej zachować asertywnie. W drugiej emocje, które w tej sytuacji się przeżywało. Zastanów się, jak uczucia, które się pojawiły w danej sytuacji wpłynęły na Twoje zachowanie i w trzeciej kolumnie zaproponuj, jak w przyszłości możnaby zachować się w podobnej sytuacji, stosując zasady asertywności.

#### **Chcesz wiedzieć więcej?**

Książki:

Alberti, Emmons (2007), *Asertywność*, Gdańsk, GWP.

Rosenberg (2016), *Porozumienie bez przemocy*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

Leu (2016), *Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

Nollke (2010), *Asertywność i sztuka celnej riposty*. Warszawa, Wydawnictwo BC.edu

# W POSZUKIWANIU CZASU





Dla każdego z nas powiedzenie „mam czas” oznacza co innego. Dla jednych dzień wolny jest okazją, by pojechać w góry, spotkać się z przyjaciółmi lub poczytać, inni nie wiedzą, co zrobić z tak dużą ilością wolnego czasu, więc „zabijają nudę” przed telewizorem. Zdarza się, że Twój dzień wypełniony jest tylko obowiązkami i nie pamiętasz już nawet, co było Twoją pasją lub sprawiało Ci przyjemność. Gospodarowanie czasem pozwala na bardziej efektywne, świadome życie, dzięki niemu możesz mieć więcej satysfakcji i poczucia szczęścia. Dobra organizacja i planowanie daje równowagę wewnętrzną, a co za tym idzie – przyjemność, np. ze studiowania. Jedną rzeczą to „mieć czas”, drugą – wiedzieć, co z nim zrobić. Dlatego w nawale spraw, chwilę dla siebie najlepiej zaplanować, jak np. spacer po parku. Na początek wystarczy pół godziny dziennie.

Gospodarowanie czasem jest pomocne zarówno dla tych, którzy chcą pracować więcej lub szybciej, jak i dla tych, którzy chcą mieć go więcej dla siebie. Planowanie nie oznacza sztywności, raz na zawsze ustalonych reguł. Wręcz przeciwnie – to Ty decydujesz, co zrobisz i jak wykorzystasz czas: czy będziesz dzisiaj leniuchować, czy działać. Warto mieć świadomość, że plany jak najbardziej mogą być elastyczne, ponieważ zmieniają się okoliczności i zmieniasz się Ty, a wraz z Tobą zmieniają się także i Twoje cele. Chodzi o to, żeby decyzja należała do Ciebie, a nie była zależna od czynników zewnętrznych.

By zyskać trochę przestrzeni dobrze jest zacząć od porządkowania swojego otoczenia i pozbywania się wszystkiego, co zbędne: w komputerze, na biurku, w szafie.

W natłoku informacji, coraz bardziej powszechnej potrzebie bycia wszędzie i doświadczania kolejnych, niezwykłych wrażeń – trudno przesiać to, co jest dla nas ważne. Okazuje się, że wygospodarowanie czasu na spotkanie z przyjaciółmi w tygodniu bywa trudne. Tymczasem rozmowa z bliską osobą lub wspólnie obejrzany film mogą pomóc naładować Twoje baterie na cały tydzień. Zarządzanie sobą w czasie jest drogą do poznania siebie, tego, co jest dla Ciebie ważne i nadaje Twojemu życiu sens. Niezwykle istotne jest przy tym precyzyjne wyznaczenie celu. (Zobacz też rozdział dotyczący wyznaczania celów.)



Dobry plan nie zawiera zbyt wielu zadań. Planuj tylko część czasu, zostawiając margines na rzeczy nieprzewidziane. Najlepiej zacznij od spraw najważniejszych i nadaj im priorytety. Pomocna może być przy tym zasada Pareto, według której 20% zadań daje 80% efektów. Jeśli pominiiesz zadania nie przynoszące efektów, a skoncentrujesz się tylko na tych najistotniejszych, osiągniesz więcej w krótkim czasie.

## Ćwiczenie

Najpierw rzecz najważniejsza - ustal priorytety, czyli sprawy, na których Ci zależy. Możesz wykorzystać przy tym tzw. matrycę Eisenhowera (patrz: tabela poniżej).

Pilne i ważne to zadania „na wczoraj” lub sytuacje wymagające natychmiastowej reakcji, jak na przykład wysłanie pracy zaliczeniowej w związku z upływającym w danym dniu terminem lub niezapłacony rachunek za prąd. Takie sprawy załatwiaj w pierwszej kolejności. Osoby, których sprawy mieszczą się w tym obszarze matrycy mają poczucie przytłoczenia, zapracowania i są w wiecznym „niedoczasy”.

Ważne i niepilne to sprawy, które wymagają planowania i przewidywania. Należy do nich rozwój osobisty i zawodowy, pielęgnowanie przyjaźni, dbanie o zdrowie etc. Są to rzeczy najbardziej znaczące dla naszego życia, ale często odwlekane. Osoby, które żyją głównie w tej ćwiartce mają poczucie wpływu na swoje życie. To obszar inwestowania w swoją przyszłość.

Pilne i nieważne – niektóre zadania mimo, że nie są zbyt istotne, wymagają naszej natychmiastowej uwagi. Często jednak zaburzają naszą koncentrację na tym, co naprawdę ważne w życiu. Są to takie kwestie, jak np. odpisywanie na maile, zakupy, czy załatwianie spraw zrzuczonych na nas przez kogoś innego. Pomocne jest delegowanie tych czynności, proszenie innych o pomoc lub korzystanie z ułatwień technologicznych, np. stałych przelewów w banku lub zakupów on-line.

Nieważne i niepilne – w tym obszarze naszego życia znajdują się tzw. pożeracze czasu. Są to zewnętrzne i wewnętrzne czynniki obniżające efektywność, np. aktywność w sieci, oglądanie telewizji bez konkretnego celu, niezapowiedziani goście, plotkowanie. Przebywanie w tym obszarze powoduje poczucie braku sensu. Osoby, które spędzają sporo czasu w tej ćwiartce często mówią, że „czas przepływa im przez palce”.

	<b>PILNE</b>	<b>NIEPILNE</b>
<b>WAŻNE</b>	ZRÓB TO W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI	ZAPLANUJ
<b>NIEWAŻNE</b>	DELEGUJ LUB POWIEDZ NIE	OGRANICZ

### **NAJWAŻNIEJSZE ZASADY PLANOWANIA CZASU I ZARZĄDZANIA NIM:**

- Wypisz na kartce, na co konkretnie chcesz mieć więcej czasu.
- Podejmuj decyzje szybko – dzięki temu zyskasz poczucie sprawczości. Po tygodniu podejmujemy zwykle te same decyzje, co na początku, różnica jest taka, że mamy poczucie zmarnowanego czasu.
- Zrób plan miesięczny, tygodniowy i na jeden dzień. Nie planuj zbyt wiele, najwyżej trzy ważne rzeczy dziennie. Jeśli nie uda Ci się wykonać ich zgodnie z planem, na drugi dzień zaplanuj

jedną, którą zrobisz na pewno – to może przynieść Ci satysfakcję i być może zmotywuje do większej aktywności.

- Celebryj swoje osiągnięcia!
- Przepisuj na następny dzień zadania, których nie udało Ci się zrobić. Jeżeli w ciągu miesiąca nie uda Ci się za nie zabrać to – skreśl je, widocznie te sprawy nie są warte Twojej uwagi.
- Eliminuj pożeracze czasu – czyli rzeczy, które pochłaniają Twój czas, a nie dają widocznych efektów.
- Narysuj swoją linię wydajności w ciągu dnia. W godzinach największej efektywności planuj rzeczy najważniejsze.
- Stwórz swój rytm dnia i rytuały skrojone według Twoich potrzeb i upodobań. Nie próbuj wpasować się w czyjeś wyobrażenia i schematy.
- Dbaj o odpoczynek, czyli zaplanuj na niego czas.
- Pokusom powiedz nie, naucz się odmawiania.
- Noś zegarek, aby mieć kontrolę nad realizacją planu.
- Działaj, zamiast wyobraża sobie, że działasz.

### **Chcesz wiedzieć więcej?**

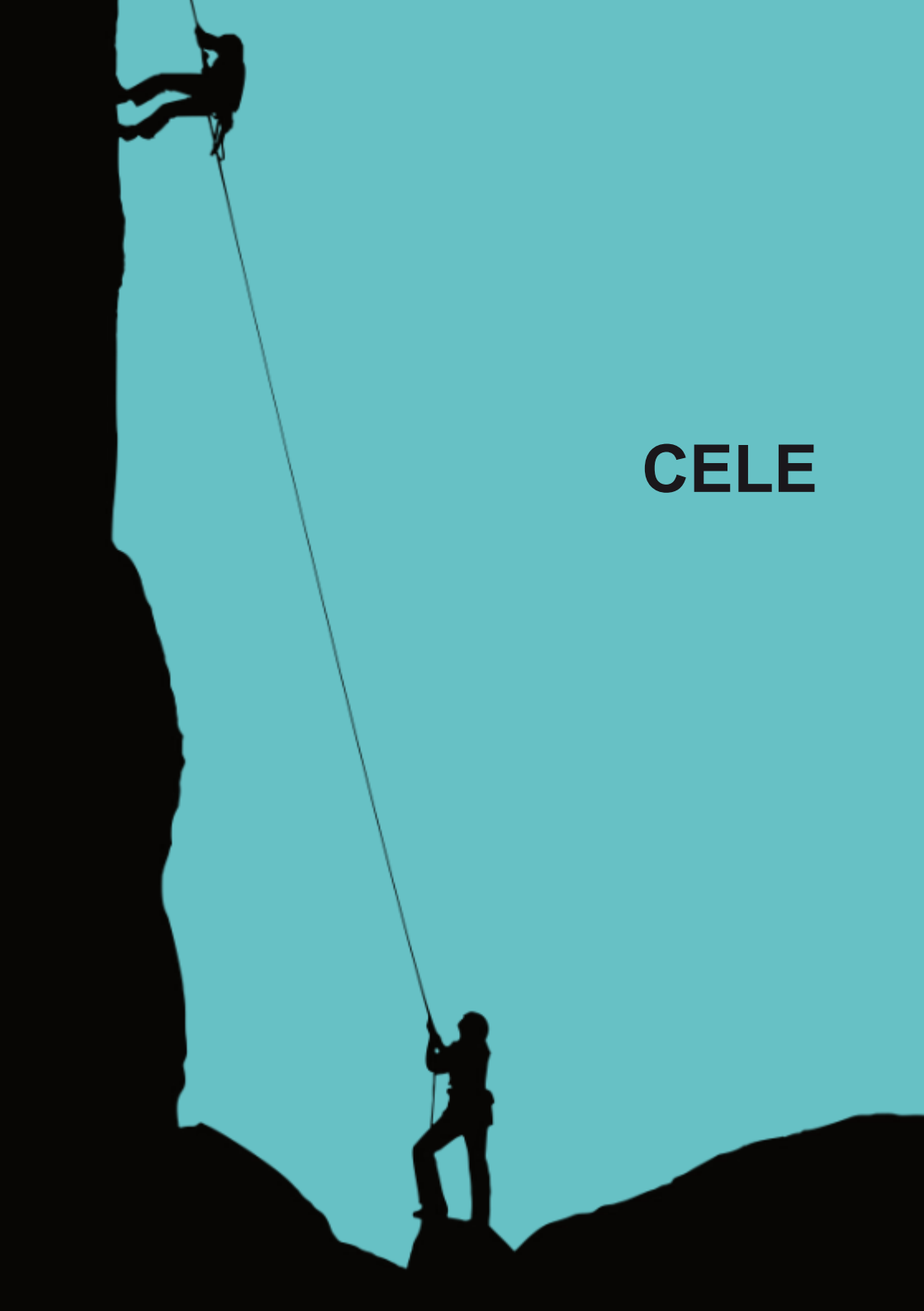
Książki:

Allen (2015), *Getting things done, czyli sztuka bezstresowej efektywności*, Wydawnictwo Helion.

Kowalkowska (2020), *Odzyskać czas*, Wydawnictwo Wielka Litera.

Zimbardo, Boyd (2011), *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Tracy (2020), *Zarządzanie czasem*, Wydawnictwo Muza S.A.



**CELE**



Jasne i umiejętnie formułowanie celów oraz konsekwencja w ich realizacji to umiejętności na wagę złota we współczesnym świecie. Jeżeli nie będziesz w tym systematyczny – efekty Twoich działań mogą być znikome, mimo dobrych chęci. Bez stworzenia planu łatwo rozproszyć się nieistotnymi zadaniami, co może prowadzić do straty czasu i energii.

Przede wszystkim na początku zastanów się, co chcesz osiągnąć. Co będzie Ci potrzebne, kto może Ci pomóc, dlaczego chcesz dany cel zrealizować? Odpowiedź na ostatnie pytanie jest bardzo istotna ze względu na motywację. Jeżeli cel jest dla Ciebie wartościowy, łatwiej zachowasz wytrwałość i determinację w dążeniu do niego. Warto koncentrować się na tym, co jest ważne dla Ciebie. Wiele osób skupia się jedynie na oczekiwaniach ludzi ze swojego otoczenia. Środowisko rodzinne czy przyjaciele mogą nakierować Cię lub Ci pomóc, jednak nie powinni przesądzać ostatecznie o Twoich planach, decyzjach i wyborach.

Warto również rozeznaczyć, co jest dla Ciebie łatwe, a co trudniejsze. Cele optymalne to takie, które nie są zbyt łatwe, lecz jednocześnie nie przekraczają Twoich możliwości. Do trudnych zadań zniechęcasz się na starcie, często uważając je za niewykonalne i nawet nie podejmując prób ich wykonania. Zbyt łatwe cele nie stanowią wyzwania – realizując je możesz mieć poczucie, że się nie rozwijasz. Warto opracować „wariant minimalny”, na wypadek wystąpienia nieprzewidzianych okoliczności. Np. jeżeli nie zdążysz zrobić pełnego treningu, obiecaj sobie, że poświęcisz tego dnia choć 10 minut.

Gdy zrobisz listę swoich celów i uporządkujesz je według stopnia ważności – będziesz mieć jasność, do czego dążysz. Możesz wracać do tej listy, aby przypomnieć sobie, co jest Twoim priorytetem oraz sprawdzić/ upewnić się, czy zmierzasz we właściwym kierunku. Wypunktuj na swojej liście to, co już zrobiłeś, a dopisuj to, co jeszcze przed Tobą.

Pożyteczne jest rozbitcie drogi do wyznaczonego celu na mniejsze etapy. Każdy etap z osobna jest zawsze prostszy w wykonaniu

– zajmuje mniej czasu, co ma istotne znaczenie dla naszej motywacji. Metoda planowania etapami sprawdzi się świetnie, gdy masz do wykonania większe zadanie. Zaplanuj, co zrobisz w każdym dniu/tygodniu/miesiącu. Zastanów się, od czego zaczniesz. Jeżeli przed Tobą jest poważny egzamin, pomyśl na początku: skąd zdobyć materiały do nauki? Może musisz coś skserować albo odwiedzić bibliotekę? Zaczynaj po kolei, od czytania jednego rozdziału lub podrozdziału książki. Ważne, aby nie zostawiać wszystkiego na ostatnią chwilę i być systematycznym w swojej pracy. Zrób tabelę i wpisz, jakie czynności wykonasz danego dnia, a następnie zaznaczaj skończone już zadania. Praktyczne jest także wyznaczenie ram czasowych – wówczas możesz śledzić swoje postępy i ewentualnie rewidować plany, zachowując elastyczność, gdy pojawiają się trudności.

Każdy, kto w swoim życiu staje przed realizacją większych czy mniejszych celów, wcześniej czy później konfrontuje się z niepowodzeniami i trudnościami. Warto zawczasu je przewidzieć, zastanowić się nad nimi i obmyślić, jak sobie z nimi poradzić.

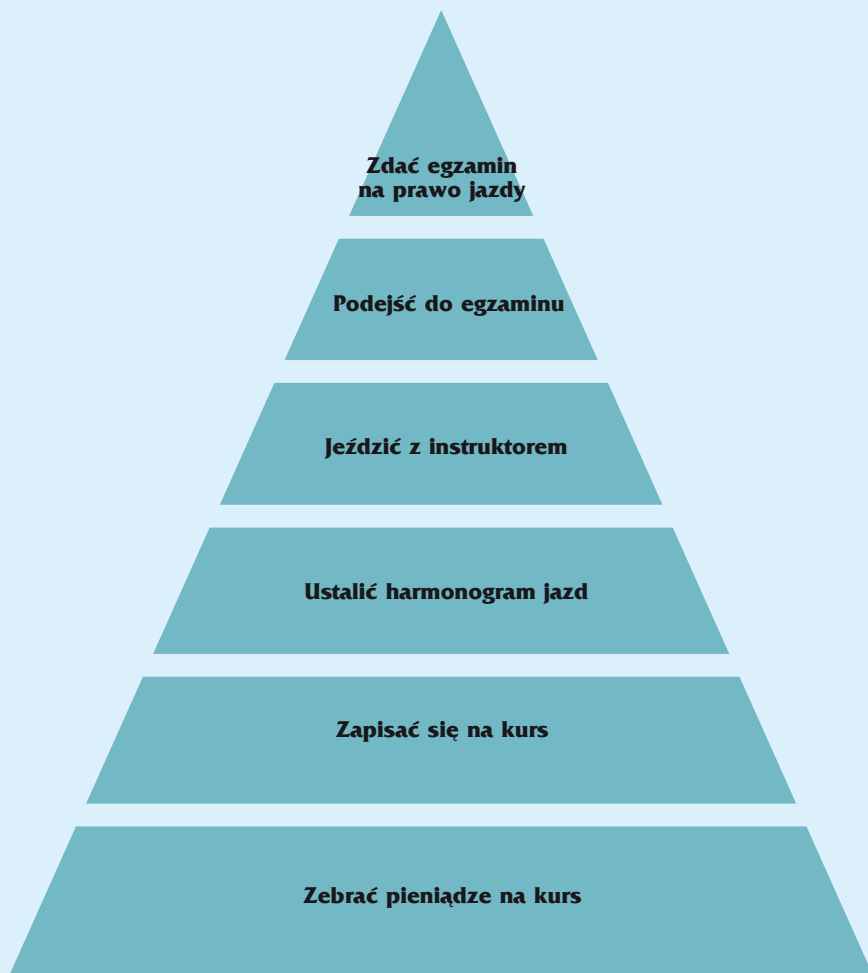
Zazwyczaj zapewne nie myślisz o tym planując, jednak warto uwzględnić sobie czas „na zapas”. Wtedy masz szansę na spokojnie zrealizować zamierzenia, zamiast spieszyć się i stresować tym, że nie nadążysz z realizacją obowiązków. Jeżeli zostanie trochę czasu, zawsze możesz zrealizować zadania nadprogramowe.

Ważne jest też środowisko pracy. Jeżeli lepiej czyta Ci się w bibliotece niż w akademiku, jeśli wolisz ćwiczyć w plenerze niż w domu – zaplanuj te aktywności w sprzyjających miejscach. Dopasowane warunki są bardzo istotne w realizacji zamierzeń – mobilizują i podtrzymują motywację.

Naucz się także odpuszczać! Jeżeli coś Ci nie idzie lub dążenie do Twojego celu nie daje Ci radości, nie wahaj się, aby go przeformułować i dopasować do swoich potrzeb i możliwości.

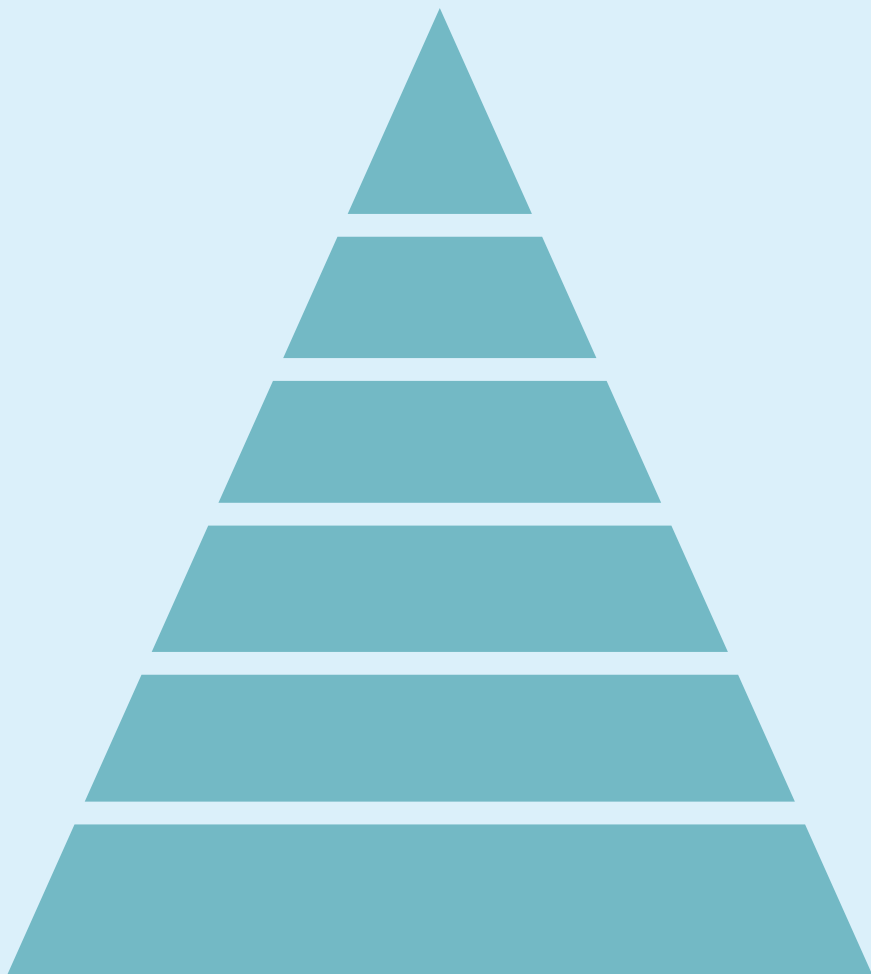
## Ćwiczenie I

Piramida celów (przykład):



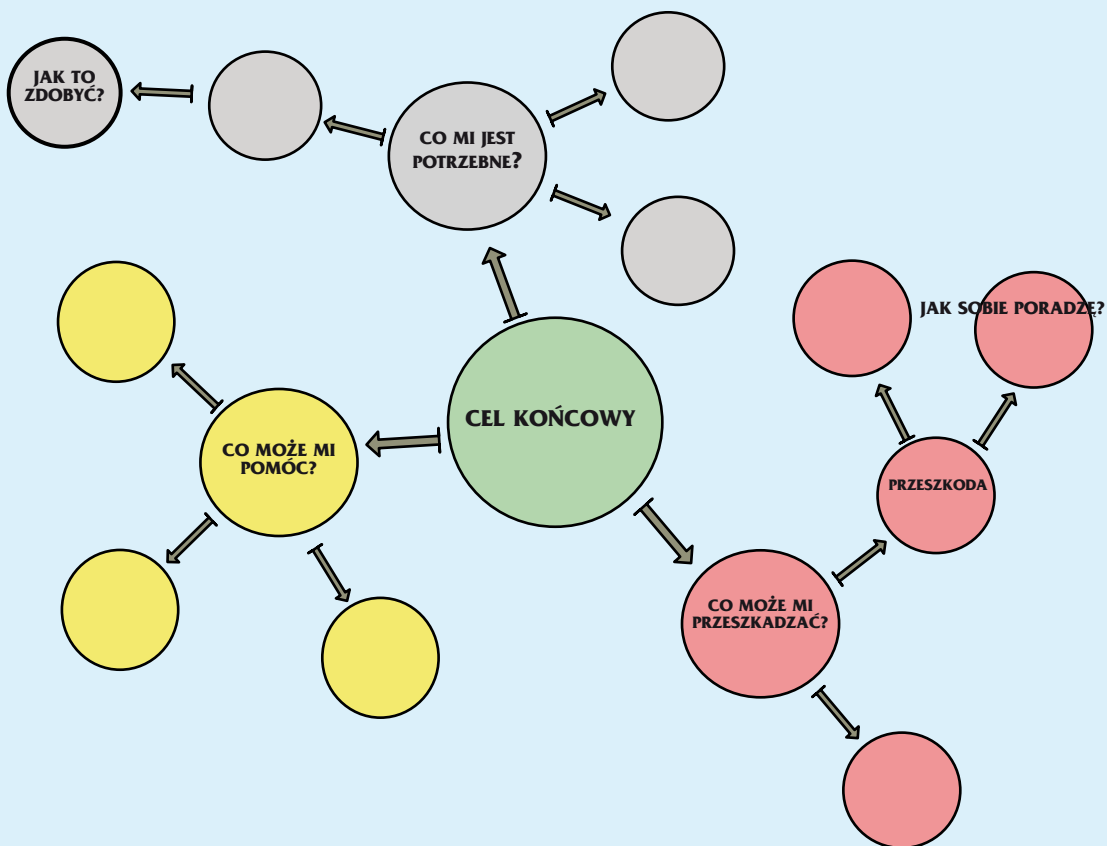


Teraz spróbuj określić swój cel:



## Ćwiczenie II

Spójrz na poniższy schemat i zastanów się nad swoim celem końcowym. Pomyśl i wypisz, co pomoże Ci zrealizować cel (ludzie, przedmioty, okoliczności itp.), a co może stać na przeszkodzie. Spróbuj znaleźć możliwe rozwiązania dla pokonania tych przeszkód.



## **Chcesz wiedzieć więcej?**

Książki:

Covey (2017), Najpierw rzeczy najważniejsze, Rebis.

Duhigg (2016), Mądrzej, szybciej, lepiej. Sekret efektywności, PWN.

Oettingen (2018), WOOP – skuteczna metoda osiągania celów, GWP.

# NAWYKI





Budowanie nawyków stanowi element umiejętności związanych z drugim filarem opisywanego modelu odporności – zaangażowaniem.

Wiele osób zastanawia się, w jaki sposób pracować nad swoimi nawykami, samodyscypliną, jak zmienić swoje przyzwyczajenia. Niemal każdy z nas, kto robił kiedyś postanowienia noworoczne, wie, że zmiana utartych schematów zachowania często jest tymczasowa i powierzchowna. Trzeba pamiętać, że nie chodzi tylko o nabywanie nowych, cennych nawyków, ale i o pozbywanie się tych, które już nam nie służą. Na początek musimy je jednak rozpoznać i zauważyć – to pierwszy krok do zmiany.

Przede wszystkim pamiętaj, by nie stosować rewolucyjnych zmian – czyli dużych i nagłych. Zmiany te zazwyczaj nie są trwałe – są zbyt radykalne, często nie jesteś w stanie utrzymać ich przez dłuższy czas, dlatego odpuszczasz i wracasz do dawnych przyzwyczajeni. Aby temu zaradzić, warto przede wszystkim wprowadzać zmiany stopniowo. Powinny być one niewielkie, tak, by nie wiązały się ze zbyt dużym wyzwaniem. Np. zamiast codziennie wypijać 2 litry wody, zacznij od 1 szklanki wody dziennie przez tydzień i każdego tygodnia dodawaj kolejną szklankę.

Możesz wypisać na kartce, jakie zmiany chcesz wprowadzić w swojej rutynie. Zastanów się, które z nawyków są pożyteczne, a które nieprzystosowane? Pomyśl, dlaczego je pielęgnujesz, co leży u ich podstaw? Zwykle każde nasze zachowanie jest zaspokojeniem jakiegoś rodzaju potrzeby, czy to emocjonalnej, czy fizjologicznej. Pomyśl, jaka potrzeba stoi za Twoimi nawykami, a wówczas możesz spróbować opracować nowe sposoby działania. Np. jeżeli zauważasz, że odreagowujesz stres poprzez objadanie się, możesz poszukać innych sposobów redukcji stresu, np. poprzez sport czy relaks.

Ważne jest, aby nasze otoczenie było dla nas bodźcem do budowania pozytywnych nawyków. Jeżeli chcesz np. jeść więcej owoców, miej je zawsze na widoku – w kuchni czy w pracy, wówczas zwiększysz szansę, że na lunch sięgniesz po jabłko, zamiast kupować w kiosku słodki batonik. W ten sam sposób możesz unikać pokus – jeśli chcesz ograniczyć cukier, nie kupuj słodyczy i nie trzymaj ich pod ręką. Jeśli będziesz musiał iść do sklepu po słody-

cze, kiedy przyjdzie Ci na nie ochota, istnieje większa szansa, że zrezygnujesz z wyprawą do marketu i zajmiesz się czymś innym.

Regularnie podejmuj działania i dopasowuj strategię zmian do swoich możliwości. Jeżeli chcesz podtrzymać nawyk, staraj się robić coś tak często, jak możesz, po trochu – np. lepiej jest uczyć się każdego dnia 10 słówek w języku obcym, zamiast jednego dnia przyswajając na raz 50 słówek. Małe porcje wiedzy są lepiej przyswajalne, łatwiej też jest zmobilizować się do krótszej, ale bardziej produktywnej aktywności. Np. przeznacz sobie 15 minut na naukę tylu słówek ile zdołasz. Możesz nastawić minutnik. Przez ten czas postaraj się skupić tylko na tej czynności – nie zerkaj na smartfon, nie rozpraszaj się. Nawet jeśli dziennie opanujesz tylko 2–3 słówka - rocznie da to naprawdę znaczący efekt, mimo, że zmiany obserwowane z dnia na dzień będą bardzo niewielkie, a nawet niezauważalne.

### **Warto wiedzieć: Ile trwa wyrobienie nawyku?**

Zdania są podzielone. Niektórzy badacze mówią o miesiącu, inni uważają, że o trwałej zmianie można mówić dopiero po 3 miesiącach. Wiele zależy od Twojej determinacji i tego, czy nawyk jest zgodny z Twoimi potrzebami.

Pamiętaj o równowadze, balansie i... odpoczynku! Jeżeli czujesz, że nie dasz rady zrealizować jakiegoś postanowienia dzisiaj, przełóż je na jutro – ale zacznij dzień od niego. Staraj się nie brać na swoje barki zbyt wiele. Zmiany wymagają czasu, wytrwałości i konsekwencji. Miej jednak dla siebie wyrozumiałość – nie od razu Kraków zbudowano, więc niech każdy dzień będzie okazją, by tworzyć nowe, pożyteczne schematy zachowania. Nie czuj się winny za potknięcia – one zdarzają się każdemu.

### **Ćwiczenie**

Zastanów się, jakie nawyki chciałbyś nabyć, a jakich się pozbyć. Zrób ich listę. Pomyśl, czy możesz jakoś połączyć te procesy – na przykład zastąpić nieprzystosowawcze nawyki przez dobre zwy-

czaje? Np. jeżeli codziennie wstępujesz do baru fast food, bo masz go po drodze na uczelnię, spróbuj zacząć chodzić inną drogą i zażyć dłuższego spaceru, jeśli chcesz jednocześnie więcej się ruszać.

### **Chcesz wiedzieć więcej?**

Książki:

Duhigg (2013), Siła nawyku, Dom Wydawniczy PWN.

Covey (2015), 7 nawyków skutecznego działania, Rebis.







**NIE MUSISZ.  
SZTUKA  
ODPUSZCZANIA**



Odpuszczanie to umiejętność, która stanowi fragment trzeciego filaru w opisywanym modelu odporności – wyzwania. Tak, tak, naszym zdaniem odpuszczanie jest rodzajem wyzwania, ale jest też nauką przez doświadczenie.

Presja na osiągnięcia, efektywność i ciągle rozwijanie siebie jest ogromna. Liczba zadań, powinności i ról, w których na co dzień każdy z nas funkcjonuje, stale podkreśla tempo życia, a co za tym idzie – nasze wymagania względem siebie. Nie pomagają w tym wszystkim głęboko zakorzeniony w nas mechanizm porównywania się z innymi, który przypomina nam, że inni mogą więcej. Stajemy więc instynktownie do tego wyścigu, chociaż często nawet już nie wiemy, o co walczymy i czy w ogóle chcemy w nim biec. To wszystko nie służy budowaniu odporności psychicznej. Co więc robić? Jak się zatrzymać? Czy tak już musi być?

## ZATRZYMAJ SIĘ

Na początek warto, byś znalazł chwilę na zwolnienie tempa, zatrzymanie się i przyjrzenie się sytuacji, w jakiej jesteś. Nie znajdując takiego momentu, nie stworzysz przestrzeni dla siebie i na siebie.

## Ćwiczenie I

Znajdź w tygodniu czas tylko dla siebie. To może być nawet 10 minut. Zostaw wszystkie obowiązki, powinności. One nie uciekną. Usiądź spokojnie w miejscu, które lubisz. Weź głęboki oddech. Zadań sobie pytanie: **CZEGO POTRZEBUJĘ?** Zobacz, czy znajdą się tam sprawy, na które poświęcasz najwięcej czasu w ciągu dnia.

## CZEGO POTRZEBUJĘ?

To niezwykle ważne pytanie. Zapytaj siebie – „Czego mi trzeba?” Odpoczynku? Kontakt z przyjaciółmi? Snu? Wyjazdu w góry? Kawy? Chwili na czytanie książki? Opcji jest wiele. Odpowiedź potraktuj poważnie. Dbając o efektywność, relacje, zadania, studia i powinności, nie ignoruj pytania o Twoje potrzeby.

Doprowadzamy do tego, że przestajemy słuchać siebie – jesteśmy przemęczeni, zagubieni i sfrustrowani. Pytając siebie, czego potrzebujemy – uczymy się od nowa nawiązywać ze sobą kontakt, stawiać granice, rozpoznawać, czego chcemy. Nie musisz osiągać niczego szybko, a tym bardziej od razu. Słuchając swoich potrzeb, możesz uniknąć uczucia wyczerpania czy przytłoczenia.

**Banksy powiedział kiedyś: Jeśli jesteś zmęczony, naucz się odpoczywać, a nie rezygnować.**

Dbanie o siebie, wsłuchiwanie się w swój organizm jest objawem troski i szacunku do siebie. Jeśli stanie się to dla Ciebie ważne, skuteczniej zadbasz o satysfakcjonujące relacje z innymi.

### ZAMIENIĆ „MUSZĘ”, NA „CHCĘ”

„Muszę” to przebiegłe słówko – zgrabnie wzmaga w nas presję, poczucie winy i powinności. Co więcej, towarzyszy większości naszych zadań. „Muszę się uczyć.”, „Muszę iść do sklepu.”, „Muszę zadzwonić do rodziny.”, „Muszę zrobić trening.” Zastanów się, co jeszcze przychodzi Ci do głowy.

### Ćwiczenie II

Na górze kartki w dwóch kolumnach zapisz „Muszę”/„Chcę”. Zaczynij od tego, że w pierwszej kolumnie wypiszesz wszystkie swoje „muszę”. Przyjrzyj się im, rozważając każde zdanie. Spróbuj zamienić „muszę” na „chcę”, np. zamiast „Muszę zadzwonić do domu” powiedz: „Chcę zadzwonić do domu”. Postępuj tak z każdym zdaniem. Słowo „chcę” daje poczucie wpływu, a przede wszystkim szansę na namysł – „czy naprawdę tego chcę?” Może w „muszę” kryje się niechęć, z którą nie chcesz się mierzyć? Kiedy już zapiszesz zdanie w kolumnie „chcę”, ale wyraźnie poczujesz, że to nie to, może warto zmierzyć się z uczuciem, że czegoś nie chcesz? Może po prostu nie masz dziś ochoty na telefon do rodziny? Nie zmuszaj się, czasem lepiej odpuścić i spróbować kiedy indziej.

## NIE MUSISZ – SZTUKA ODPUSZCZANIA

„Nie musisz. Tego, o czym myślałaś ciągle, że musisz  
– nie musisz”

Natalia de Barbaro

Jeśli z tego rozdziału masz zapamiętać tylko jedno zdanie, niech to będą te słowa Natalii de Barbaro. I choć autorka w swoim tekście kieruje je do kobiet – jestem przekonana, że dotyczą one każdego i każdej z nas. Gdy pozwolisz sobie usłyszeć jej słowa – pozwolisz sobie odpuścić. A czym jest odpuszczenie? To Twój świadomy wybór i krok, który daje dystans, ulgę i pozwala zostawić jakieś sprawy. Nie chodzi tu tylko o to, żeby porzucić coś na zawsze – chociaż czasem też – ale przede wszystkim dać sobie szansę na przestrzeń i oddech. Powrót wtedy kiedy będziemy gotowi lub całkowite odpuszczenie w poczuciu akceptacji, a nie rezygnacji. Ten wysiłek pozwoli Ci na poczucie własnej siły, która jest warunkiem, by móc brać odpowiedzialność za swoje wybory.

## **Chcesz wiedzieć więcej?**

Książki:

de Barbaro (2021), Czuła Przewodniczka. Kobięca droga do siebie, Agora.

Frederickson (2018), Kłamstwa, którymi żyjemy. Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie, wydawnictwo W drodze.

Jucewicz, (2019), Czując. Rozmowy o emocjach, Agora

Viorst, (2020), To co musimy utracić, Zwierciadło

# OKIEM PSYCHIATRY







Pracując jako lekarz psychiatra, staram się pomagać studentom i pacjentom z problemami związanymi z ich zdrowiem psychicznym. Zamierzam odpowiedzieć na kilka pytań, być może rozwiązać wątpliwości, rozprawić się z mitami i opowiedzieć o przebiegu wizyty w gabinecie lekarza psychiatrii. Najpierw jednak chciałbym przedstawić jedną z definicji zdrowia psychicznego:

### **Warto wiedzieć:**

Zdrowie psychiczne jest dynamicznym stanem wewnętrznej równowagi, która umożliwia osobom wykorzystywanie ich umiejętności w harmonii z uniwersalnymi wartościami społecznymi. Podstawowe umiejętności poznawcze i społeczne, zdolność rozpoznawania, wyrażania i modulowania własnych emocji, a także współczucia dla innych, elastyczność i zdolność radzenia sobie z niekorzystnymi zdarzeniami w życiu i pełnienia funkcji społecznych, a także harmonijny związek między ciałem a umysłem to istotne składniki zdrowia psychicznego, które przyczyniają się w różnym stopniu do stanu równowagi wewnętrznej.

O samym zdrowiu psychicznym mówi się coraz więcej, nie tylko w środowiskach medycznych czy naukowych, ale również w przestrzeni publicznej. Wydaje się, że pandemia koronawirusa niejako przyczyniła się do tego, że ten szczególnie rodzaj zdrowia znalazł się w centrum uwagi. Twój ulubieni raperzy, aktorzy, celebryci, nie wstydzą się już mówienia o tym, że korzystają z pomocy terapeuty, czy ze względu na chorobę lub kryzys korzystają z pomocy psychiatrii. Nie zmienia to faktu, że zjawisko stygmatyzacji nadal jest jednym z istotnych czynników powstrzymujących przed skorzystaniem z pomocy specjalisty. Uprzedzenia do psychiatrów, wyobrażenia na temat leczenia psychiatrycznego i leków ludzie czerpią ze stereotypów kulturowych, czy historii psychiatrii, w której nietrudno znaleźć wstydlive momenty i czarne karty. Nie należy jednak przekreślać dorobku tej gałęzi medycyny, która w XXI wieku nabiera coraz bardziej istotnego znaczenia. Jednym z zadań, które sobie stawiam, razem z całym Zespołem SOWA UJ, jest walka ze szkodliwymi stereotypami i pokazywanie,

że nie ma powodów, aby obawiać się korzystania z pomocy psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry. Dlatego spróbuję odpowiedzieć na kilka pytań, które często pojawiają się w gabinecie.

### **Dla kogo jest psychiatria? Po co iść do psychiatry?**

Psychiatria jest dziedziną medycyny, która może okazać się pomocna każdemu, kto doświadcza zaburzeń zdrowia psychicznego, trudności emocjonalnych, niepokojących objawów związanych z psychiką. Lekarz psychiatra jest dla każdego, również, a nawet szczególnie dla tak zwanych „zwykłych, normalnych ludzi”. Wskazaniem do wizyty mogą być też trudności wynikające z sytuacji doświadczanego kryzysu, a nie tylko choroby czy zaburzenia.

### **„Czy jeśli pójdę na wizytę do lekarza psychiatry, to będę musiał zażywać leki?”**

Nie. Mimo, że leki przeciwdepresyjne są jednymi z najczęściej przepisywanych i stosowanych leków na świecie, to na wizycie lekarz może zalecić ich zażywanie, ale nie może zmusić pacjenta do przestrzegania tego zalecenia. Tak jak osoba chorująca na nadciśnienie i korzystająca z porady kardiologa nie może zostać zmuszona do zażywania leków hipotensyjnych. Zdarzają się jednak sytuacje w medycynie i psychiatrii, kiedy zastosowanie farmakoterapii jest koniecznym i skutecznym działaniem.

### **„Leki psychotropowe, czyli jakie?”**

Istnieją choroby, zaburzenia, problemy, które wymagają stosowania farmakoterapii lekami psychotropowymi. Nazwa tej grupy leków dla niektórych jest przerażająca a ich stosowanie jest kojarzone z najcięższymi chorobami psychicznymi. Wiele osób nie zdaje sobie jednak sprawy, że leki psychotropowe to takie, które mają zdolność oddziaływania na sposób funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego. Preparaty tego typu potrafią przenikać barierę krew-mózg. Nie są to leki stosowane w schizofrenii i zarezerwowane tylko dla tego schorzenia, są to leki stosowane w licznych zaburzeniach psychicznych, zaburzeniach snu, czy terapii bólu.

## **„Dlaczego mam się spotkać z psychiatrą, skoro korzystam z pomocy psychologa?”**

Psychiatra i psycholog oraz ich sposoby pomagania pacjentowi uzupełniają się. Z takiego założenia wychodzimy w SOWA UJ, aby oferować studentom kompleksową pomoc i opiekę. W praktyce psychiatra ze względu na swoje wykształcenie medyczne może poszukiwać przyczyn zaburzeń zdrowia psychicznego poza mechanizmami emocjonalnymi i oferować również leczenie farmakologiczne.

## **„Jakie pytania zadaje psychiatra?”**

Lekarz w trakcie wizyty zapyta Cię o okoliczności zgłoszenia, dolegliwości, problemy, emocje, z którymi przychodzisz. Pojawiają się pytania o samopoczucie, nastrój, ale też takie dotyczące snu, apetytu i libido. Część rozmowy (wywiadu lekarskiego) dotyczyć będzie sytuacji życiowej – zarówno tej prywatnej, rodzinnej, jak i zawodowej. Lekarz psychiatra dopyta o Twój ogólny stan zdrowia, inne choroby, czy stosowane terapie. Warto pamiętać, że nie masz przymusu odpowiadać na wszystkie pytania – być może są takie tematy, które będziesz wolał poruszyć, gdy nabierzesz więcej zaufania. Rozmowa z lekarzem jest objęta tajemnicą lekarską, nie musisz się obawiać, że postronne osoby dowiedzą się czegoś o Tobie.

## **„Jak długo będę musiał przychodzić do psychiatri?”**

Odpowiedź na to pytanie zależy od stanu psychicznego osoby, która zgłasza się po pomoc. Zdarza się, że jednorazowa konsultacja rozwiewa wątpliwości i nie ma konieczności dalszego spotkania się z lekarzem i wskazane jest podjęcie innych form terapii.

Domyślam się, że może masz więcej pytań odnośnie do tego, jak przebiega wizyta i jak psychiatra może Ci pomóc. Jeżeli czujesz, że nie radzisz sobie ze swoimi problemami, a Twoje funkcjonowanie jest dalekie od normy, to jest to odpowiedni czas, aby zgłosić się do SOWA UJ.



# PODSUMOWANIE





Bardzo się cieszę, że dotarłeś do tego miejsca. To pozwala mi sądzić, że zaciekawiliś się tym, co dla Ciebie przygotowaliśmy. Głęboko wierzę, że czas, jaki poświęciłeś tej lekturze i refleksja nad jej treścią może przynieść korzyści w Twoim życiu. Praca nad sobą i wzmocnienie odporności psychicznej są pomocne w stawianiu czoła wyzwaniom, które stanowią część naszego życia.

Może dotychczas w sytuacji wymagającej od Ciebie poradzenia sobie z wyzwaniami, związanej z presją i trudnościami, nie byłeś wystarczająco zdeterminowany i gotowy, aby dokonać zmian. A może zabrakło Ci wsparcia i motywacji, by budować swoją siłę psychiczną? Teraz masz możliwość skorzystania z konsultacji w Studenckim Ośrodku Wsparcia i Adaptacji UJ.

Jeżeli jesteś w trudnym momencie w życiu, w kryzysie, potrzebujesz pomocy i wsparcia – jesteśmy do Twojej dyspozycji. W naszym zespole pracują psychologowie oraz lekarz psychiatra specjalizujący się w pomocy w kryzysie psychicznym. Jesteśmy przede wszystkim dlatego, że lubimy ludzi i to, czym się zajmujemy. Stwarzamy bezpieczne warunki do poufnej rozmowy na każdy ważny oraz trudny temat.

W swojej pracy jesteśmy uważni oraz neutralni. Uważamy, że o zdrowie psychiczne należy dbać przez całe życie, a okres studiowania to jeden z etapów w życiu, w którym profesjonalne wsparcie psychologiczne może okazać się potrzebne, a niekiedy niezbędne. Zapraszamy Cię do namysłu nad sobą, zatrzymania się i przypomnienia sobie, że jesteś ważny, zapraszam Cię do SOWA UJ.

### **O czym nie napisaliśmy w poradniku:**

O mózgu, o wartościach, o potrzebach, o komunikacji i o wielu innych sprawach, które dla nas psychologów są istotne. Wiemy jednak, że w dzisiejszym obrazkowym świecie wypowiedzi krótkie i na temat są ważne dla młodych ludzi. Mamy nadzieję, że zaainspirowaliśmy Was do dalszych własnych poszukiwań.

**Mgr Magdalena Pająk**  
Zastępczyni Kierowniczkki SOWA UJ

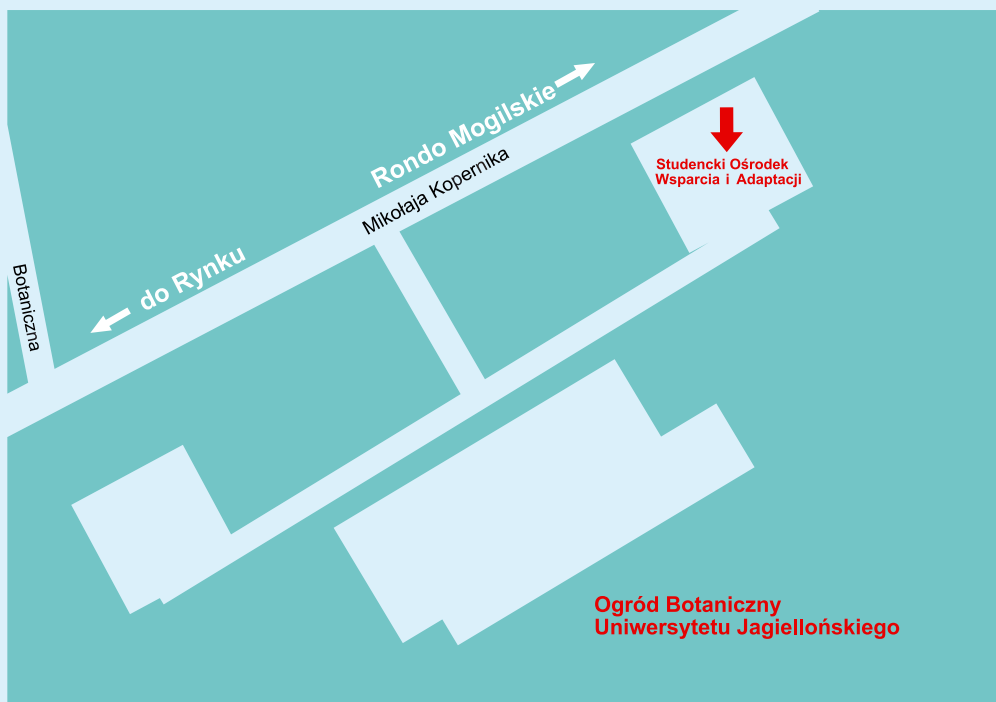


# GDZIE NAS ZNALEŹĆ?



## Stacjonarnie:

ul. Kopernika 27  
31-501 Kraków  
50.064087584599555, 19.956198997024973



## W sieci:

Strona internetowa: [www.sowa.uj.edu.pl](http://www.sowa.uj.edu.pl)

Instagram: @sowa\_uj

Facebook: @SowaUj



UNIwersytet Jagielloński  
w Krakowie