

Gotowi na wyzwania – bo odporny umysł to silna społeczność.

BEZPIECZNA GMINA



F PUNKT
STOWARZYSZENIE

Gotowi na wyzwania – bo odporny umysł to silna społeczność.

BEZPIECZNA GMINA



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wsparcia Organizacji
Pozarządowych

**Moc Małych
Społeczności**

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach rządowego programu
wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności



Pozwól, że się przedstawię.

Nazywam się Kryżys.

Zabiorę Ciebie w podróż po moim świecie, abyś zrozumiał/a i poczuł/a kim jestem. Wiem, że kiedy o mnie myślisz, czujesz strach. Pragnę Tobie jednak pokazać, że moja obecność może być dla Ciebie transformująca. Pojawiam się w życiu każdego człowieka – czasem niespodziewanie, czasem w odpowiedzi na głęboką potrzebę zmiany. Przychodzę w różnych formach: jako utrata, jako lęk, jako pytanie bez odpowiedzi. Nie jestem tylko słowem, które wywołuje w Tobie niepokój. Jestem zaproszeniem do zmiany.

Wiem, że moja obecność budzi w Tobie napięcie, opór, czasem wręcz paraliżujący lęk. Ale chcę Ci pokazać, że mogę być czymś więcej niż zagrożeniem. Mogę stać się Twoim nauczycielem. Przewodnikiem. Lustrem, w którym odbije się Twoja siła, Twoja wrażliwość i Twoja gotowość do wzrostu.

Możesz potraktować mnie jak intruza, z którym trzeba walczyć. Możesz też – jeśli zechcesz – przyjąć mnie z łagodnością i akceptacją. Wszystko zależy od tego, jak dobrze siebie znasz. Czy potrafisz zatrzymać się w chwili obecnej i spojrzeć na moment Naszego spotkania świadomie.

Bo to właśnie świadomość jest Twoim kluczem. Uważność, z jaką mnie przyjmiesz, może otworzyć przed Tobą przestrzeń, w której kryje się coś bezcennego – Twoja szansa na rozwój. Na pogłębienie relacji z samym/samą sobą. Na odkrycie wartości, które dotąd były ukryte pod warstwą codzienności.

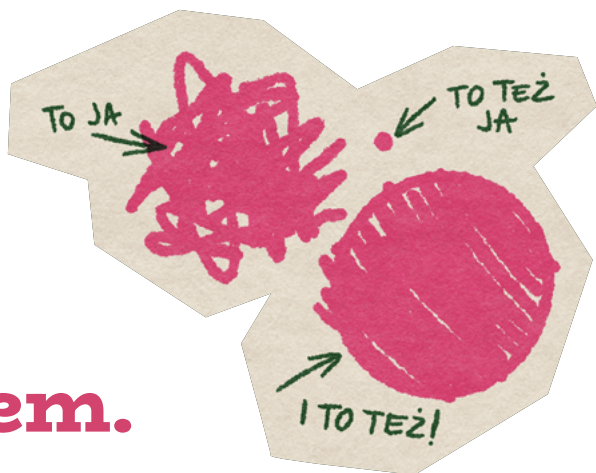
W tej wspólnej wędrówce opowiem Ci, kim jestem naprawdę. Wyjaśnię, jaki cel mi przyświeca, gdy odwiedzam Twoje życie i dlaczego tak często budzę w Tobie opór. Pokażę Ci, że nasze spotkania – choć w Twojej opinii trudne – mogą stać się początkiem czegoś nowego. Czegoś głębokiego. Czegoś, co zmienia nie tylko Ciebie, ale też sposób, w jaki patrzysz na świat.

Nie jestem końcem.

Jestem początkiem.

I jeśli zechcesz – pójdziemy razem.

Zacznijmy od tego **kim jestem.**



Kiedy przychodzę, bardzo często uznajesz, że Twoje możliwości, aby poradzić sobie w mojej obecności, przekraczają zgromadzone przez Ciebie zasoby, zarówno te emocjonalne, społeczne, jak i te poznawcze.

Co to oznacza? Bardzo często stwierdzasz, że „to jest trudne”, że „nie dasz rady” lub przyznajesz, że „nie masz na to siły”. Te i inne podobne stwierdzenia pochłaniają Twoje myślenie, a także wypowiadasz te zdania do innych. Na poziomie emocjonalnym najczęściej czujesz strach, choć czasami pojawiają się także i inne emocje – takie jak żal, złość czy poczucie winy. Wszystko bowiem zależy od tego, w jaki sposób nauczyłeś/aś się w toku swojego życia reagować na trudne sytuacje. Każdy bowiem człowiek, którego odwiedzam przyjmuje mnie inaczej. Spotykam takich, którzy próbują ze mną walczyć, inni próbują uciec. Są też tacy, których paraliżuję. Bardzo się cieszę, gdy spotykam też i takich ludzi, którzy zapraszają mnie do stołu i pytają „czego chcę ich nauczyć?” i „jaki jest sens mojego przybycia?”. Choć nie wiedzą w momencie Naszego spotkania w jaki sposób przejdą ze mną te wspólne ścieżki, to jednak z ciekawością, zaufaniem i akceptacją mówią „to trudne, ale może potrzebne” dodając,

że jest to moment do zmiany. Na poziomie społecznym możesz myśleć, że jesteś z tym sam/a, że nie ma wokół Ciebie nikogo, kto mógłby Tobie pomóc, to także zależy od tego, jak postrzegasz wsparcie i czy w ogóle potrafisz prosić o pomoc. Możesz także uznać, że przyszedłem do Ciebie z winy innych ludzi, wówczas to na nich się skupisz, uznając, że jesteś ofiarą zewnętrznych okoliczności. Wówczas towarzyszyć Tobie może bezradność i poczucie, że masz pecha.

Wiem, że najczęściej przychodzę nagle, a Nasze spotkania są nieoczekiwane przez Ciebie. Burzą Twój spokój, a co najważniejsze, burzą Twoje poczucie bezpieczeństwa. Chcę abyś wiedział/a, że to w jaki sposób na mnie patrzysz, jest Twoją subiektywną oceną Naszego spotkania i to jest moja podstawowa cecha.

Właśnie dlatego chcę Tobie pokazać, jak wiele zależy od Ciebie, potrzebujesz jednak wzmocnić swoją psychiczną odporność, a także rozwinąć swoją świadomość.

Wówczas Nasze spotkania nabiorą dla Ciebie zupełnie innego znaczenia.

Co jeszcze mnie charakteryzuje?

Kiedy przychodzę, często uznajesz, że strategie życiowe, które do tej pory stosowałeś/aś, przestały działać i nie są skuteczne. To trochę tak, jakbyś nauczył/a się pewnych mechanizmów obronnych, a kiedy w mojej obecności próbujesz je zastosować, są one daremne. Obok wszystkich wymienionych już emocji, w mojej obecności możesz czuć także pewnego rodzaju dezorientację, a nawet rozpacz. Często bowiem kiedy przychodzę, Ty coś tracisz.

Mogę prowadzić do Twojego załamania, a mogę także być dla Ciebie trampoliną do wzrostu. Wszystko jest w Twoich rękach... a może bardziej w Twoim umyśle, świadomości, Twojej wiedzy i umiejętnościach.

Na zakończenie chcę jeszcze, abyś wiedział/a, że mam także różne oblicza. Pojawiam się w Twoim życiu bardzo naturalnie i jest to związane z Twoim rozwojem, wiekiem i wówczas można nazwać mnie kryzysem rozwojowym. Kiedy dojrzewasz, zmieniasz miejsce zamieszkania, szkołę, pracę, zawierasz związek małżeński lub partnerski,

rodzą się Tobie dzieci i w wielu innych sytuacjach Twoje życie się zmienia. Taka moja forma jest częściej akceptowana przez Ciebie, gdyż podświadomie czujesz, że masz w sobie zasoby, które pozwolą Tobie na tą chwilową podróż ze mną. Czujesz także, że właśnie tak toczy się życie wielu ludzi, więc nie jesteś w tym samotny/a. Twój umysł racjonalizuje sytuację, podpowiadając, że przecież tylu ludzi poradziło sobie z podobną sytuacją, więc dlaczego Ty nie miałbyś/abyś sobie poradzić?

Mogę jednak przybyć do Ciebie w innych okolicznościach i wówczas nazwiesz mnie kryzysem sytuacyjnym lub traumatycznym. To może być śmierć bliskich Tobie osób, wypadek, choroba, katastrofa lub przemoc. Myślę, że to jest dla Ciebie niezwykle trudne. Masz wówczas tak często poczucie samotności i myśl „dlaczego przyszedłem właśnie do Ciebie”. I jeśli uważnie czytasz to, co piszę do Ciebie, pewnie już zauważasz, jak wielkie znaczenie mają tu Twoje myśli. Pozwól jednak, że tym zajmiemy się później.

Jeśli chcesz mieć dzisiaj dobry dzień, musisz pokierować tym, jak na niego patrzysz.

J. C. Maxwell

Co ważne, nie przychodzę tylko do Ciebie, gdyż czasami zdarza się, że odwiedzam całe społeczności. Wówczas pojawia się nagle i destabilizuję Wasz spokój, chwiewię Waszą równowagę i wymuszam na Was zupełnie inną organizację Waszego życia.

Potrzebujecie wówczas zmienić sposób funkcjonowania np. systemu społecznego, inaczej zorganizować życie Waszych rodzin, szkół czy instytucji samorządowych. Wzrasta wówczas w Was napięcie i pojawia się niepewność, gdyż wraz z moim przybyciem, pojawia się chaos informacyjny, bardzo często panika i początkowo może też brak jasnych procedur postępowania.

Potrzebujecie w bardzo krótkim czasie zmobilizować swoje zasoby, takie jak służby ratunkowe czy stworzyć lokalne sieci wsparcia. Jeśli przebywam z Wami długo, a Wy nie podejmujecie szybkich interwencji, wówczas konsekwencje dla Waszych systemów społecznych mogą eskalować i prowadzić do przemocy, wykluczenia, a nawet rozpadu więzi społecznych. Kiedy przychodzę w takiej postaci, nazywacie mnie wówczas klęską żywiołową, konfliktem zbrojnym, kryzysem zdrowotnym, czy ekonomicznym.

Podsumowując, jestem tym, co zaburza Twoją równowagę i wymusza na Tobie adaptację do nowej rzeczywistości. Przerywam Twój dotychczasowy porządek, burzę spokój i sprawiam, że czujesz zagrożenie, gdyż wpływam na Twoje poczucie bezpieczeństwa. Mobilizuję Cię do zmiany Twojej strategii działania i bardzo często do tego, abyś poprosił/a o pomoc. Mogę sprawiać, że Twoje funkcjonowanie się pogorszy, ale mogę też stać się Twoją szansą, na rozwój, integrację i wzmocnienie Twojej odporności psychicznej.

Wszystko zależy od Ciebie.



Pomiędzy bodźcem i reakcją jest przestrzeń: w tej przestrzeni leży wolność i moc wyboru naszej odpowiedzi.

V. E. Frankl

Pozwól teraz, że na kolejnych stronach przedstawię Tobie mojego kumpla.

Najczęściej podróżuje on do Twojego życia razem ze mną. Choć sam może w Twoim życiu pojawiać się także bez mojej obecności. Mam także takie poczucie, że został trochę zdemonizowany przez Wasz gatunek i bardzo byście sobie życzyli, aby nie pojawiał się w Waszym życiu w ogóle. Zatem chcę Tobie przekazać, że to mało możliwe i jeśli tylko zrozumiesz, kim jest i jaka jest jego rola, to będzie Tobie zdecydowanie łatwiej gościć go w Twoim życiu. Czy wiesz już kogo chcę Tobie przedstawić?

To stres, czyli naturalna i biologiczna reakcja Twojego organizmu na wszystko to, co pojawia się w Twoim życiu, a Ty uznajesz to w swoich myślach za trudne, niebezpieczne lub takie, które wymaga od Ciebie większej mobilizacji.

Ujmując to najkrócej, to wszystkie sytuacje zewnętrzne pojawiające się w Twojej rzeczywistości, które zakłócają Twoją wewnętrzną równowagę, czyli tak zwaną homeostazę.

To, co napiszę do Ciebie teraz, zapamiętaj bardzo dobrze, gdyż stres może oczywiście prowadzić do przeciążenia, wyczerpania i co najważniejsze do chorób somatycznych. Stres nie jest jednak zjawiskiem jednoznacznie negatywnym. Nie każdy stres jest bowiem szkodliwy. Kluczowe jest to, jak go interpretujesz i jak sobie z nim radzisz. Koncepcja stresu, wyróżnia jego dwa oblicza: eustres i dystres. Eustres to pozytywna forma stresu, która mobilizuje do działania i wspiera rozwój, natomiast dystres przeciąża organizm i prowadzi do pogorszenia zdrowia psychicznego oraz fizycznego. W sytuacji, którą będziesz postrzegał/a jako stresującą kluczowe jest Twoje postrzeganie stresora albo jako wyzwania, albo jako zagrożenia – to właśnie ten poznawczy filtr decyduje, czy stres będzie eustresem, czy dystresem.



Stresujemy się w wielu sytuacjach życiowych, lecz Twoja reakcja na te sytuacje to zdecydowanie coś więcej niż podstawowy instynkt przetrwania. Bardzo ważne będzie tu Twoje nastawienie, Twoja percepcja poznawcza. Jeśli uznasz, że stres Ciebie przerasta, że nie potrafisz sobie z nim poradzić, że jest pozbawiony sensu, że wpływa na pogarszanie się relacji z innymi ludźmi – czyli uznasz go jako jednoznacznie szkodliwy i będziesz chciał/a za wszelką cenę go unikać, to prawdopodobnie doświadczysz wszystkich negatywnych jego skutków. Jednak jeśli zaakceptujesz fakt, że jest on częścią Twojego życia, nauczysz się mechanizmów i strategii radzenia sobie z nim, wówczas zrozumiesz, że stresowanie się to nie przejaw słabości psychicznej, a raczej wbudowany mechanizm w ludzki organizm, abyś potrafił/a radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

I tu ponownie zwróć Twoją uwagę na fakt, że to Twoje myślenie o sobie ma kluczowe znaczenie przy ocenie sytuacji.

Możesz bowiem posiadać kompetencje w jakiej dziedzinie Twojego życia na bardzo wysokim poziomie, a mimo wszystko oceniać siebie w zupełnie inny sposób. Umniejszać sobie i uznawać, że nie jesteś dość dobry/a.

Naukowcy nadali nawet temu nazwę efektu Dunninga-Krugera pokazując ten efekt jako zjawisko psychologiczne. Efekt ten odnosi się do błędu poznawczego, w którym osoby o niskim poziomie kompetencji w danej dziedzinie nie są w stanie trafnie ocenić własnych umiejętności, co prowadzi do ich nadmiernego przeceniania. Kluczowym mechanizmem tego zjawiska jest ignorancja poznawcza, która uniemożliwia rozpoznanie własnych braków. Tacy ludzie wykazują wysoki poziom ignorancji, który często pełni funkcję ich mechanizmu obronnego w sytuacjach stresowych. Brak wiedzy, nieprzewidywalność oraz lęk przed utratą kontroli i sprawczości uruchamiają myślenie tunelowe, czyli poznawcze zawężenie uwagi, które eliminuje treści poboczne, mogące wywołać zakłopotanie, dezorientację lub chaos poznawczy. W efekcie osoby te ignorują sygnały sprzeczne z ich przekonaniami, co wzmacnia ich poczucie kompetencji, mimo że jest ono nieadekwatne do rzeczywistego poziomu wiedzy.

Natomiast osoby o wysokich kompetencjach będące świadome zakresu swojej wiedzy i umiejętności, charakteryzują się autokrytycyzmem oraz niższym poziomem ignorancji poznawczej. Częściej poddają własne wnioski i twierdzenia krytycznej analizie, zadając pytania jako narzędzie weryfikacji. Nie zaniżają przy tym swojej samooceny, ich wątpliwości nie dotyczą ich własnej wartości, ale raczej złożoności i nieoczywistości „istoty rzeczy”, co jest wyrazem ich pokory, lecz nie braku pewności siebie.

Zrozumienie efektu Dunninga-Krugera w kontekście mechanizmów stresu i autorefleksji pokazuje, jak ważne jest budowanie świadomości poznawczej, bezpiecznej przestrzeni do zadawania pytań oraz redukcji lęku przed niewiedzą. Znacząco możesz wówczas ograniczyć ryzyko wystąpienia tego efektu i wspierać rozwój Twoich rzeczywistych kompetencji.

Myszę, że już teraz zaczynasz zauważać, jak wielka odpowiedzialność za Twój spokój jest po Twojej stronie. To właśnie dlatego postanowiłem opowiedzieć Tobie o sobie i pokazać narzędzia, które pozwolą na rozwój Twojej świadomości, a tym samym wzmocnią Twoją psychiczną odporność. Uwierzyć, że życie to zmiana, to ona jest najpewniejsza, zatem jeśli rozwiniesz swoje umiejętności w zakresie kompetencji społeczno-emocjonalnych wówczas każde moje odwiedziny będą dla Ciebie jedynie momentem, który nazwiesz lekcją.



Wróćmy zatem do stresu. Kiedy pojawia się w Twoim życiu, uruchamia w Twoim organizmie tak zwaną oś HPA czyli oś podwzgórze–prysadka–nadnercza, co prowadzi do wydzielania kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny, które podtrzymują reakcje stresowe w czasie. Te hormony zwiększają ciśnienie krwi, przyspieszają tętno i oddech. Dlaczego? Ponieważ przygotowują ciało do poradzenia sobie z pojawiającym się wyzwaniem.

Nie wiem jak Ty, ale ja uważam, że to biologiczny cud Waszych organizmów, ponieważ pozwolił Wam przetrwać i chroni Was w każdej sytuacji, która jest dla Was wymagająca. Mało tego, nie wiem czy wiesz, ale bardzo często ta reakcja Twojego organizmu pojawia się poza Twoją świadomością. To oznacza, że za bardzo nie masz na to wpływu, choć oczywiście możesz tym procesem zarządzać, dostrzegać go i mieć bezpośredni realny wpływ na swój organizm np. kiedy nauczysz się regulować swój oddech. Wówczas w pełni świadomie regulujesz swój stan autonomiczny, uczysz się innego sposobu reagowania czyli modelujesz swoją reaktywność na zewnętrzny bodziec,

który uznajesz za stresujący. Bardzo często uruchamiasz jednak tą reakcję w sytuacji, którą zwyczajnie Twój umysł tak ocenia na podstawie Twojej przeszłości i Twoich doświadczeń. Bardzo bym chciał, abyś zrozumiał, że jeśli tylko rozwiniesz swoją świadomość, nabędziesz kompetencje w zakresie zarządzania swoimi emocjami, będziesz miał/a wpływ na wiele sytuacji pojawiających się w Twoim życiu. Potrzebujesz też rozróżnić czym jest strach, a czym jest lęk, gdyż to coś zupełnie innego.

Strach jest emocją naturalną, lęk natomiast jest rozwleczony w czasie, połączony z Twoimi negatywnie interpretującymi i katastrofizującymi myślami, które oparte są na przeszłych doświadczeniach i zbudowanych przekonaniach.

Jako gatunek ssaka, masz wbudowaną w Twój organizm właśnie taką reakcję jak „walcz lub uciekaj” – masz też inne, ale tym zajmiemy się później. Jednocześnie jako człowiek poruszasz się w swoim umyśle na linii czasu, co oznacza, że możesz w swojej wyobraźni poruszać się zarówno do swojej przeszłości, jak i projektować swoją przyszłość. To z jednej strony błogosławieństwo, gdyż możesz



nabywać mądrość ze swoich doświadczeń
oraz stawiać sobie cele na przyszłość
i projektować piękne marzenia. Lecz z drugiej
strony jest to przekleństwo, gdyż możesz
przeszłe doświadczenia rozpamiętywać, wciąż
odczuwać takie emocje jak żal, poczucie
wstydu czy winy i przekładać je na obawy
związane z Twoim przyszłym życiem.
To natomiast może sprawiać, że będziesz
odczuwać bardzo duży lęk przed zmianami,
nowymi wyzwaniami i właśnie przede mną.

Poproszę Ciebie teraz, abyś przez chwilę
wyobraził/a sobie swój umysł jako postać,
która reaguje na wszystko, co pojawia się
wokół Ciebie. Jest on po części zależny od
Twojego ciała, które podobnie jak on reaguje
na każdą zmianę. Tą zmianę powoduje afekt
czyli taki impuls, który jest intensywnym,
krótkotrwałym stanem emocjonalnym,
często połączonym z gwałtowną reakcją
fizjologiczną i behawioralną, sprawiającym,
że zachwiany zostaje budżet Twojego ciała,
czyli jak pewnie pamiętasz, zachwiana zostaje
wewnętrzna równowaga organizmu czyli
homeostaza. Afekt odczuwasz każdego dnia,
jest on oparty o tzw. walencyjność czyli stan
przyjemne-nieprzyjemne oraz pobudzenie

lub spokój. Afekt polega na interocepcji i jest
fundamentalnym aspektem świadomości,
a interocepcja zarządza budżetem ciała i do
tego zadania się rozwinięła. O interocepcji
opowiem w dalszej części swojej opowieści.
Teraz wróćmy do Twojego umysłu – mam
nadzieję, że go sobie wyobrażasz. Kiedy budżet
Twojego ciała zostaje zachwiany, to właśnie afekt
nie instruuje umysłu lecz prosi go o wyjaśnienie
tej sytuacji. To trochę tak jakby zadawał Twojemu
umysłowi pytanie: „Hej, co sprawiło, że budżet
tego ciała został zachwiany?”. Wówczas umysł
poszukuje rozwiązań, analizując Twoje przeszłe
doświadczenia i na tej podstawie prognozuje,
co mogło wpłynąć na Twoje pobudzenie
lub odczucie, że jest nieprzyjemnie.
Na tej podstawie decyduje o Twojej reakcji.
Uwierz, że dzieje się to bardzo, bardzo
szybko. Sam/a więc widzisz, że umysł to
taka wielka biblioteka z katalogami. Jeśli masz
niską świadomość, działasz jak autopilot,
a kiedy rozwijasz świadomość – masz w sobie
zasoby, aby z uważnością przyjrzeć się tej całej
wspomnianej tu procedurze. Ponownie dodam,
że masz w sobie ogromną moc, aby w sytuacji,
gdy zagoszczę w Twoim życiu, reagować ze
spokojem i nie włączać swojego autopilota.
Wszystko zależy od Ciebie.



Na koniec chcę jeszcze dodać, że kiedy mój kumpel stres, przebywa w twoim życiu zbyt długo, może to prowadzić do wielu chorób. Jego obecność osłabia Twój układ odpornościowy, jesteś wówczas bardziej podatny/a na infekcje czy choroby autoimmunologiczne. Ponadto długotrwały stres zwiększa ryzyko nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu, może powodować bóle brzucha, zgagę, zespół jelita drażliwego, wrzody żołądka. Kiedy stres jest przewlekły staje się czynnikiem ryzyka dla rozwoju depresji, zaburzeń lękowych, wypalenia zawodowego, rodzicielskiego i zaburzeń adaptacyjnych. Może prowadzić do zaburzeń snu, drażliwości, rozwijać w Tobie poczucia bezradności.

Reasumując, mój kumpel stres jest naturalną reakcją, która skłania Ciebie do stawiania czoła wyzwaniom i zagrożeniom. Każdy człowiek reaguje na stres w bardzo różny sposób, a to jak nauczysz się radzić sobie z nim, będzie miało wpływ na Twoje ogólne samopoczucie. Bez jego obecności i mobilizacji, którą daje, trudno byłoby osiągać cele lub stawiać czoła wyzwaniom. To on uruchamia rezerwy Twojego organizmu i motywuje do działania. To on jest potrzebny do prawidłowego rozwoju, uczenia się i osiągnięcia celów. To on pomaga Tobie, gdy przychodzę do Twojego życia. Jest więc potrzebny do prawidłowego funkcjonowania. Jednak, gdy zagości w Twoim życiu zbyt długo, konsekwencje, które przyniesie mogą być dla Ciebie bardzo niekorzystne. Może bowiem obniżać Twoją zdolność koncentracji i podejmowania decyzji, możesz stać się bardziej wycofany/a lub bardziej konfliktowy/a, może także zaburzać Twój sen, apetyt i dobowy rytm. To właśnie dlatego tak ważne jest,

abyś nauczył/a się skutecznych strategii radzenia sobie w sytuacjach długotrwałego stresu. Kiedy ja przebywam w Twoim życiu zbyt długo, on może Tobie pomóc, ale Ty potrzebujesz przejść odpowiedzialność.

Potrzebujesz rozpoznawać oznaki nadmiernego stresu i nauczyć się skutecznych metod wypraszania go ze swojego życia, gdy zanadto się rozgości.

Odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, relaksacja i wsparcie bliskich mogą Tobie pomóc zachować psychiczną równowagę nawet wówczas, gdy ja nie za bardzo chcę odejść. I właśnie o tych strategiach opowiem Tobie w dalszej części mojej historii.



Człowiek sam siebie niszczy lub tworzy: w zbrojowni myśli wykuwa broń, którą sam siebie unicestwia; on także projektuje narzędzia, którymi buduje niebiańskie pałace radości oraz siły i spokoju.

J. Allen

Tym, co najlepiej pozwoli Tobie radzić sobie, gdy już zawitam do Twojego życia, jest odporność psychiczna. W nauce określa się ją jako rezyliencję i uważa się, że wspiera ona funkcje poznawcze i emocjonalne. Odporność psychiczna, to z jednej strony Twój potencjał i predyspozycje z którymi się urodziłeś/aś, czyli inaczej Twój mechanizm regulacji autonomicznego układu nerwowego. A z drugiej strony odporność psychiczną możesz kształtować przez całe życie, zatem bez względu na to ile masz lat, gdy to czytasz, możesz zacząć rozwijać w sobie wszystko to, co się na nią składa.

Czym zatem jest odporność psychiczna?

To Twoja umiejętność do adaptacji w trudnych sytuacjach, w sytuacjach stresowych, a także w traumatycznych wydarzeniach. Odporność psychiczna pozwoli Tobie regulować pojawiające się emocje, podchodzić z uważnością do sytuacji, gdy pojawiają się w Twoim życiu, a także znajdować sens nawet w obliczu bardzo trudnych zdarzeń. Wielu autorów zajmujących się rezyliencją uważa, że wysoka odporność psychiczna nie eliminuje

ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych, ale może chronić przed skutkami stresu i wspierać proces zdrowienia, sprawia także, że szybciej dojdiesz do siebie po doświadczeniu stresu i zależnych od niego zaburzeń, a także może poprawiać Twoją sprawność umysłową i funkcjonowanie w wielu obszarach życia. Niezwykle istotny jest także fakt, że odporność psychiczna wpływa na Nasz dobrostan psychiczny, sprawiając, że czujemy się szczęśliwi.

Na poziom Twojej odporności psychicznej wpływa także Twoja samoświadomość i możliwość samoregulacji czyli interocepcja. Im większa Twoja samoświadomość tym większy masz wpływ na własne życie i bez względu na to, co zastajesz w swojej rzeczywistości, potrafisz zarządzać swoim procesem emocjonalnym, a także procesem myślowym. Cecha, która jest z tym związana to przede wszystkim poczucie sprawczości, wewnętrzna motywacja oraz umiejętność samoregulacji.



Będąc odpornym/ą psychicznie rozwijasz w sobie wytrwałość do realizacji swoich celów życiowych, posiadasz także cierpliwość, jak również masz w sobie zaufanie przede wszystkim do siebie, do własnych decyzji i opinii. Niejako podążasz za sobą, swoim potencjałem i własną wewnętrzną mocą. Warto w tym miejscu podkreślić, że mówiąc o wytrwałości, odnoszę się do niej jako do cechy, która wzmacnia i wspiera rozwój. Zdrowa wytrwałość, to umiejętność konsekwentnego działania z poszanowaniem własnych granic i potrzeb. Tymczasem niezdrowy upór, choć bywa mylony z wytrwałością, może prowadzić do trudności w odpuszczaniu, nawet gdy sytuacja tego wymaga. Może również rozwijać skłonność do zachowań, które można określić jako „dążenie do celu za wszelką cenę”. Taka postawa może prowadzić Ciebie do perfekcjonizmu, presji bycia idealnym/ą oraz nadmiernego obciążenia psychicznego. Choć z zewnątrz może przypominać wytrwałość, w rzeczywistości nie jest jej zdrową formą – nie wspiera dobrostanu, lecz może go osłabiać.

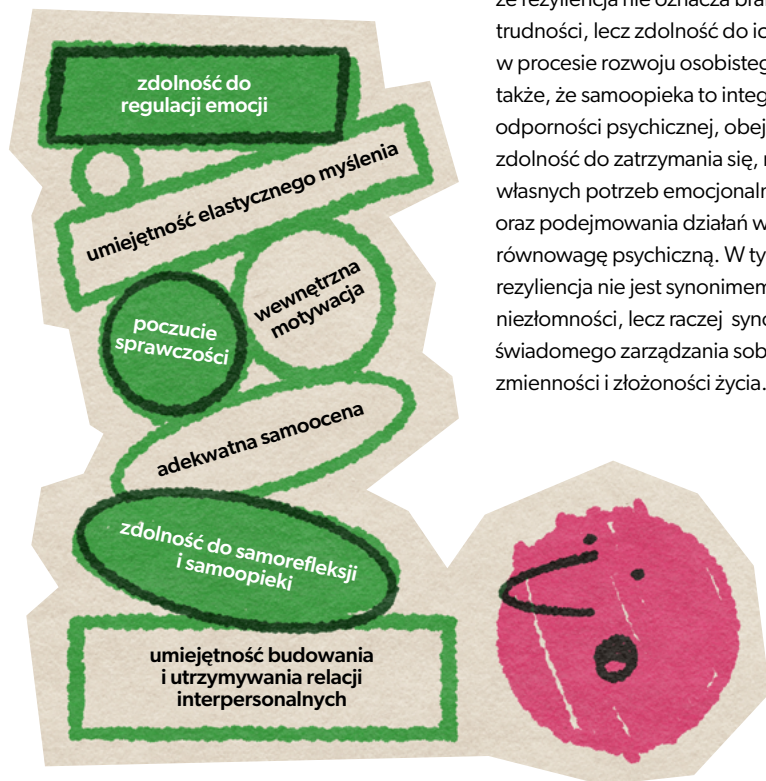
Odporność psychiczna będzie wzmacniała Twoje poczucie, że jesteś wystarczający/a, że zasługujesz na wszystko, co dla Ciebie najlepsze. Będzie wzmacniała Twoją wartość i nie będziesz uzależniać jej od zewnętrznych okoliczności. To wszystko sprawi, że będziesz postrzegać pojawiające się trudności jako Twoją szansę na rozwój, gdyż nie będziesz już obawiać się popełniania błędów, ponoszenia porażek, bo zrozumiesz, że są one nieodłącznym elementem życia. Tym samym rozwiniesz w sobie elastyczność, która pozwoli Tobie podążać za pojawiającymi się w Twoim życiu zmianami, otwartość na nowe i poczucie,

że życie jest wielobarwne i niezwykle złożone. Ponadto odporność psychiczna, a co się z nią wiąże zaufanie, daje Tobie także wiarę we własne możliwości, a ta wiara pozwala Tobie działać także pod wpływem presji i stresu. Dlaczego? Zaczynasz bowiem być odporny/a na krytykę, budujesz w sobie adekwatną samoocenę opartą na swojej wartości, znasz siebie, swoje mocne strony i obszary do pracy, stajesz się tym samym asertywny/a, dzięki czemu zaczynasz żyć w harmonii i równowadze. W trudnych sytuacjach potrafisz zachować spokój i myśleć logicznie. Przeszkody pojawiające się na twojej drodze, porażki i błędy zaczynasz traktować jak szanse na twój rozwój, a nie zagrożenia.

Odporność psychiczna z całym jej zestawem kompetencji społecznych sprawia, że w obliczu mojego przyjścia do Twojego życia, podążasz z odwagą pomimo lęku, gdyż zaczynasz rozumieć, jak różne procesy – biologiczne, emocjonalne i poznawcze – wpływają na Twoje reakcje i decyzje. Chęć także, abyś zrozumiał/a, a także zapamiętał/a, że odporność psychiczna owszem, pozwala Tobie przemierzać ścieżki Twojego życia ze spokojem, tworząc wartościowe relacje z innymi, daje Tobie umiejętności w zakresie pokonywania trudnych, a nawet traumatycznych sytuacji, ale nie sprawia, że stajesz się super bohaterem czy super bohaterką, który/a poradzi sobie ze wszystkim sam/a. Odporność psychiczna daje Tobie także umiejętności w zakresie samoopieki, tak, abyś stał/a się dla siebie najlepszym przyjacielem, najlepszą przyjaciółką, Abyś potrafił/a zachować w swoim życiu właśnie tą tak ważną równowagę psychiczną.

Reasumując, odporność psychiczna jest złożonym konstruktem psychologicznym, który z jednej strony jest Twoim osobistym zestawem możliwości radzenia sobie w życiu, a z drugiej możesz go rozwijać pod wpływem wielu czynników biologicznych, środowiskowych, poznawczych i społecznych.

Rezyliencja obejmuje szereg kompetencji, takich jak:



Wysoki poziom rezyliencji może pełnić funkcję czynnika ochronnego wobec zaburzeń psychicznych związanych ze stresem, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe. Osoby o rozwiniętej odporności psychicznej, wykazują większą zdolność do szybszego powrotu do równowagi po kryzysie, lepsze funkcjonowanie poznawcze oraz wyższy poziom dobrostanu psychicznego. W rezyliencji kluczowe jest, abyś stał/a się bardziej świadomy/a własnych zasobów oraz posiadał/a umiejętność ich mobilizacji w sytuacjach trudnych. Ta świadomość jest niezwykle i nierozłącznie związana z interocepcją, bo to właśnie interocepcja daje Tobie możliwość świadomej regulacji emocji. Zapamiętaj proszę, że rezyliencja nie oznacza braku cierpienia czy trudności, lecz zdolność do ich integracji w procesie rozwoju osobistego. Zapamiętaj także, że samoopieka to integralny element odporności psychicznej, obejmujący zdolność do zatrzymania się, rozpoznania własnych potrzeb emocjonalnych i fizycznych oraz podejmowania działań wspierających równowagę psychiczną. W tym ujęciu rezyliencja nie jest synonimem siły czy niezłomności, lecz raczej synonimem świadomego zarządzania sobą w kontekście zmienności i złożoności życia.

”

Żadna książka, choćby inspirowana najlepszymi intencjami, nie jest w stanie dać recepty na to, jak być szczęśliwym. Doświadczenie optymalne zależy od zdolności świadomego kontrolowania wydarzeń.

M. Csikszentmihalyi

”

Mam nadzieję, że dostrzegasz już, jak ważne i istotne jest zdrowie psychiczne w obliczu mojego nadejścia. Twoje zdrowie psychiczne wpływa na podejmowane przez Ciebie decyzje, budowane relacje i Twoje zdrowie fizyczne. W dzisiejszych czasach niepewności, tak dużych i gwałtownych zmian społecznych, globalnych zagrożeń, zdrowie psychiczne jest fundamentem odporności zarówno Twojej, jak i całych społeczności. Kiedy przychodzi, uderzam bowiem nie tylko w struktury zewnętrzne, ale przede wszystkim w Twoją wewnętrzną równowagę.

Pojawia się tu zatem pytanie? Czy społeczności mogą także wzmacniać swoją wzajemną odporność psychiczną? W moim odczuciu tak, ale kluczowymi czynnikami będą tu zbudowane więzi, zaufanie i współpraca.

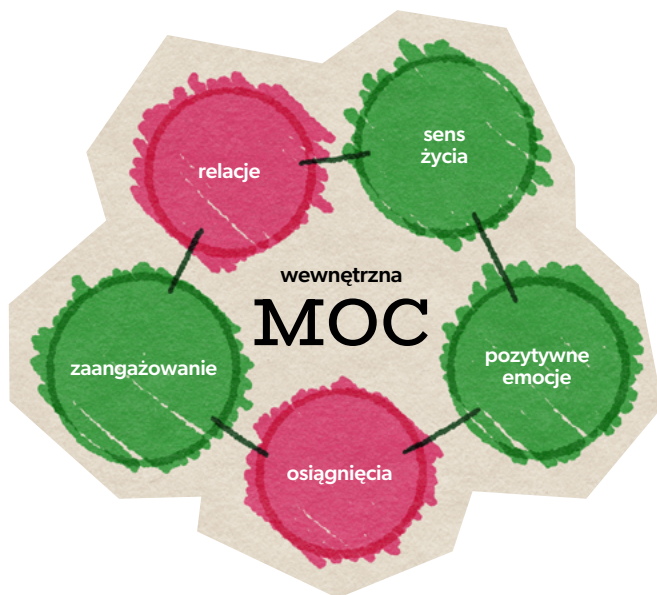
Społeczność może nauczyć się działać dla wspólnego dobra, a także utrzymywać spójność w sytuacjach zagrożenia. Jednak odporność psychiczna społeczności, to nie tylko zdolność do przetrwania, ale także umiejętność wspólnego wzrastania w obliczu trudności. Kluczem będzie tu spójność, edukacja emocjonalna i aktywne budowanie relacji. Mogę stać się bowiem momentem przełomowym – jeśli społeczność przyjmie mnie jako impuls do wzmacniania więzi i kompetencji. Potrzebuje być jednak odporna psychicznie, zarówno jako jednostka, jak i społeczność.



Nie stajemy się oświeceni wyobrażając sobie światło, lecz wznosząc świadomość do ciemności. Nie jest to jednak zbyt przyjemny proces, dlatego nie jest zbyt popularny.

C. G. Jung

Opowiem teraz Tobie o nauce, która ukazuje gotowe rozwiązania i narzędzia, abyś stawał/a się bardziej odporny/a psychicznie. To psychologia pozytywna. Opiera się na pięciu filarach, które wspierają każdego człowieka w budowaniu jego wewnętrznej MOCY. Tymi filarami są:



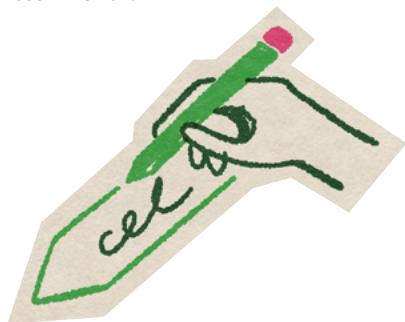
Opowiem Tobie o nich, a także o ich wpływie na Twoje życie. Jeśli tylko podążysz za ich rozwojem, sam/a dostrzeżesz, jak bardzo wszystko zacznie się wokół Ciebie zmieniać.

1 | Sens życia

Zacznijmy od sensu życia. To Twoja świadomość, że działania, które podejmujesz mają wartość, że jesteś częścią czegoś większego. Sens nadaje kierunek, pomaga przetrwać trudne chwile i buduje Twoją motywację wewnętrzną.

Spróbuj w momentach trudnych, kryzysowych zadać sobie pytanie:
„Czego mogę się dzięki temu nauczyć?”

Może na początku będzie Tobie trudno znaleźć na takie pytanie odpowiedzi, ale z czasem, stanie się to Twoim drogowskazem i z pewnością pomoże w łagodniejszy sposób przechodzić momenty, kiedy pojawiają się w Twoim życiu. Kiedy przychodzę możesz też zapytać: „Po co w ogóle przyszedłem?” Wówczas przypomnij sobie, jakie wartości są dla Ciebie ważne? I zadaj sobie pytanie: „Jak ta sytuacja wpisuje się w większy obraz?” Natomiast kiedy wspierasz innych, pomóż im odnaleźć sens w ich działaniach – nawet jeśli to tylko mały krok w stronę większej zmiany. Wspieraj narracje oparte na znaczeniu i misji. Wspierając innych możesz do nich powiedzieć: „To, co robisz, ma znaczenie”, „Twoja obecność coś zmienia”.



2 | Pozytywne emocje

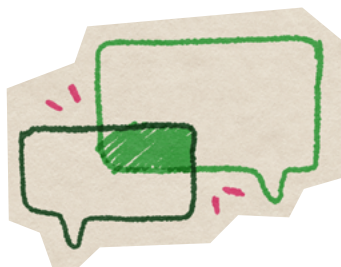
Pozytywne emocje, to czasami maleńkie okazje, które możemy stwarzać sobie w trudnych momentach, aby Nasze ciało poczuło radość, czułość lub wdzięczność. Nawet w obliczu bardzo ciężkich momentów, możemy sami zaprojektować sobie chwile, w których pocujemy optymizm, uśmiechniemy się. Tu nie chodzi o udawanie, że wszystko jest dobrze, a jedynie o pielęgnowanie chwil ulgi, wdzięczności, humoru. Poszukuj takich mikrodoświadczeń, znajdź coś miłego, zabawnego, wzruszającego. Możesz też wprowadzić do swojego życia pozytywne rytuały, które pozwolą Tobie na chwilę wytchnienia.

3 | Osiągnięcia

Kiedy przychodzą trudne momenty, bardzo łatwo jest Nam zapomnieć o tym, co już się udało. Przypominanie sobie osiągnięć wzmacnia poczucie sprawczości. To filar osiągnąć. Możesz zrobić listę tego, co już zrobiłeś/aś, przypomnieć sobie jakie trudności już pokonałeś/aś. Ustalanie małych celów, które są realne do osiągnięcia, także będzie wpływało na Twoje poczucie sprawczości i łatwiej będzie można zauważyć, że podążasz do przodu. Świętuj małe sukcesy, celebryj postępy, a nie rezultaty. Bardzo ważne jest, aby ten filar wznosił się wciąż wyżej i wyżej, zbudować sobie przekonanie, że droga jest ważniejsza niż cel i idąc po niej zauważać wszystko, co zakończyło się sukcesem, nawet jeśli jest to mikrosukces.

4 | Zaangażowanie

Zaangażowanie, to tak zwany stan „flow”. W kryzysie, to może być niezwykle pomoc. Możesz znaleźć aktywności, które pochłaniają Ciebie bez reszty, w których znika czas i miejsce. Z pewnością wiesz, co sprawia, że nagle rzeczywistość wokół Ciebie przestaje istnieć. Zaangażowanie, to działanie, które daje poczucie wpływu, nawet jeśli nie rozwiązuje wszystkiego.



5 | Relacje

Relacje są najważniejszym czynnikiem chroniącym w kryzysie. Nie musisz być sam/a. Kiedy doświadczasz trudnych chwil, sięgaj po kontakt z drugim człowiekiem.

To może być zwykła rozmowa, spotkanie, albo zwyczajnie wiadomość. Otaczaj się tymi, którzy będą z Tobą, bez oceniania, bez naprawiania. Czasem wystarczy wspólne bycie w ciszy. Ważne, abyś czuł/a akceptację ze strony ludzi, którymi się otaczasz. To więzi, które dają wsparcie, bezpieczeństwo i poczucie przynależności są najistotniejszymi filarami.

To czego najbardziej potrzebujesz, kiedy przychodzę, to poczucie kontroli nad sytuacją, rzeczywistością, która Ciebie otacza. I nie chodzi tu o kontrolowanie wszystkiego, bo tego nie można zrobić, lecz o świadomość, że masz wpływ na swoje decyzje, reakcje i wybory. Możesz przecież zamienić pytanie „dlaczego mnie to spotkało?” na „co mogę z tym zrobić?” To przesunie Ciebie na stronę Twojej sprawczości i jest duża szansa, że poczujesz własną wewnętrzną sterowność.

Psychologia pozytywna nie obiecuje życia bez trudności. Nie jest pięknymi słowami motywującymi.

Ona pokazuje, że w każdej ludzkiej istocie istnieje zasób MOCY, który można pielęgnować – z życzliwością, świadomością i odwagą. To właśnie ta MOC buduje odporność, która nie tylko chroni, ale pozwala rozkwitać. W świecie, który często skupia się na deficytach, warto przypominać sobie, że mamy w sobie więcej, niż nam się czasem wydaje. Jeśli nie potrafisz sam/a odnaleźć tego w sobie – zapytaj o swoje MOCE innych ludzi. Kiedy do Ciebie przychodzę, nie musisz „myśleć pozytywnie”, ale kiedy zakorzenisz się w tym, co daje Tobie wewnętrzną MOC z pewnością będziesz czuł/a się lepiej. Psychologia pozytywna nie ignoruje bólu, lecz pokazuje, jak budować odporność poprzez sens, emocje, relacje, działanie i docenienie siebie.

„
Jeśli zatroszczysz się o minuty, lata zatroszczą się o siebie same.
”

przysłowie tybetańskie

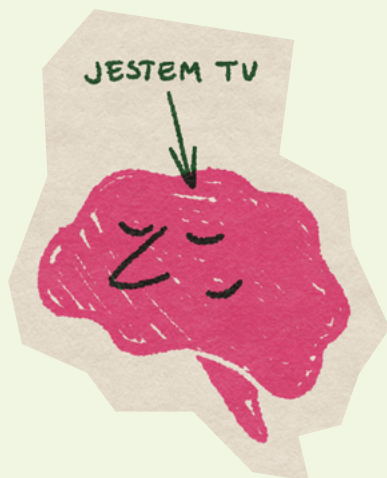
Doskonale wiesz, że świat nieustannie przyspiesza, a codzienność zaczyna przypominać niekończący się strumień bodźców, informacji i obowiązków. Większość ludzi poszukuje w tej zmieniającej się rzeczywistości, sposobów na odzyskanie wewnętrznej równowagi. Jednym z najbardziej skutecznych i dostępnych narzędzi, które wesprze Ciebie w radzeniu sobie ze stresem, jest mindfulness, czyli praktyka uważnej obecności.

Mindfulness, to świadome, nieocenijące bycie tu i teraz.

To taki stan, w którym kierujesz swoją uwagę na bieżące doświadczenie – na to, co czujesz, myślisz, widzisz i słyszysz. Ważne w tym procesie jest to, że nie próbujesz zmieniać tego, co się dzieje, i nie uciekasz w przeszłość lub przyszłość.

Co to oznacza w praktyce? Zatrzymanie się w pędzie dnia codziennego i skierowanie uwagi na oddech, ciało, emocje czy otoczenie. Uważność nie wymaga od Ciebie specjalnych warunków – możesz ją bowiem praktykować w każdej chwili. Kiedy pijesz herbatę, spacerujesz, rozmawiasz z bliską osobą czy chociażby stoisz w kolejce.

Badania naukowe potwierdzają, że regularna praktyka mindfulness wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne i fizyczne. Obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu), poprawia koncentrację, wzmacnia odporność psychiczną i wspiera regulację emocji. Obecność zauważania swoich emocji, myśli i reakcji bez oceniania, pomaga Tobie odzyskać kontakt ze sobą i z rzeczywistością. Przedstawię Tobie kilka technik, które możesz wykorzystać w swojej codzienności.





1 | Uważny oddech

Usiądź wygodnie. Skieruj uwagę na swój oddech – nie zmieniaj go, po prostu obserwuj. Zauważ, jak powietrze wpływa i wypływa z Twojego ciała. Gdy pojawią się myśli, delikatnie wróć do oddechu. Już 2-3 minuty tej praktyki mogą znacząco obniżyć napięcie.

2 | Skanowanie ciała

Położ się lub usiądź wygodnie. Skieruj uwagę kolejno na różne części ciała – od stóp po czubek głowy. Zauważ, co czujesz: napięcie, ciepło, chłód, pulsowanie. Nie oceniaj – tylko obserwuj.

3 | Uważne jedzenie

Zjedz jeden posiłek dziennie w pełnej uważności. Zwróć uwagę na smak, zapach, teksturę, kolory. Jedz powoli, bez telefonu, telewizora czy rozmów. To ćwiczenie nie tylko redukuje stres, ale też poprawia relację z jedzeniem.

4 | Spacer uważności

Podczas spaceru skup się na tym, co widzisz, słyszysz i czujesz. Zauważ dźwięki, kolory, zapachy, rytm kroków. To doskonały sposób na „zresetowanie” umysłu w ciągu dnia.

5 | Nazwanie emocji

Zatrzymanie się i nazwanie emocji – np. „Czuję złość”, „Czuję napięcie”. Samo nazwanie emocji obniża jej intensywność.

6 | Zasada 5-4-3-2-1

Zasada 5-4-3-2-1 czyli zauważenie: 5 rzeczy, które widzisz; 4, które słyszysz; 3, które czujesz dotykiem; 2, które czujesz zapachem; 1, którą możesz posmakować. To ćwiczenie pomaga wyjść z natłoku myśli i wrócić do chwili obecnej.

Dzięki codziennej praktyce uważności:

- nauczysz się rozpoznawać swoje emocje w ciele,
- zyskasz przestrzeń między bodźcem a reakcją, czyli zamiast automatycznie reagować, zaczniesz wybierać, jak chcesz się zachować,
- rozwiniesz akceptację dla trudnych emocji, przestaniesz z nimi walczyć i nauczysz się je przyjmować, a także rozumieć,
- wzmocnisz empatię i współczucie – zarówno wobec siebie, jak i innych.

Mindfulness to nie eliminowanie emocji, ale wsparcie w ich „oswajaniu” – tak, by nie były naszymi wrogami, lecz sygnałami, które możemy świadomie odczytywać. Praktyka mindfulnessu może stać się Twoim codziennym wsparciem w radzeniu sobie ze stresem, emocjami i nadmiarem bodźców. Uważność nie wymaga specjalnych umiejętności ani sprzętu. Wymaga jedynie Twojej decyzji, by choć na chwilę zatrzymać się i skierować uwagę do wewnątrz. W świecie, który nieustannie Was rozprasza, uważność jest aktem odwagi i troski o siebie. To sposób na to, by nie tylko przetrwać, ale żyć pełniej, spokojniej i bardziej świadomie.

Na swojej drodze rozwijania świadomości, bardziej uważnego życia ważne jest także, abyś zrozumiał/a także znaczenie Twojego autonomicznego układu nerwowego.



Budowanie szczęścia wymaga wprowadzenia trwałych zmian, a do tego potrzeba regularnego, codziennego wysiłku i zaangażowania. Dążenie do szczęścia wymaga pracy, ale pamiętaj, że jest to praca, którą warto wykonać jak żadną inną.

S. Lyubomirsky

Autonomiczny układ nerwowy (AUN) częściowo działa poza Twoją świadomą kontrolą, bo już wiesz, że możesz na niego świadomie wpływać i odpowiada za reakcje organizmu na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne.

Dzieli się na:

→ **Układ współczulny**

(sympatyczny)

aktywuje reakcję „walcz lub uciekaj” w sytuacjach zagrożenia. Przyspiesza tętno, zwiększa napięcie mięśniowe, mobilizuje energię.

→ **Układ przywspółczulny**

(parasympatyczny)

odpowiada za regenerację, odpoczynek i trawienie. Uspokaja ciało po stresie.

W sytuacji stresu Twój układ nerwowy automatycznie przełącza się w tryb dominująco współczulny. Jeśli zagrożenie jest silne lub przewlekłe, możesz utknąć w stanie nadmiernego pobudzenia. Te reakcje są biologicznie uzasadnione, ale niestety nie zawsze adaptacyjne w codziennym życiu.

Najważniejsze jest, aby nauczyć się zachowywać równowagę pomiędzy układem współczulnym, a przywspółczulnym. Kiedy ten system działa prawidłowo, czujemy się bezpieczni, spokojni, otwarci na kontakt i zdolni do refleksji.

Jak możesz to zrobić?

1 | Uważny oddech

Trenuj świadomy i głęboki oddech – szczególnie wydłużony wydech aktywuje nerw błędny i uspokaja ciało.

2 | Kontakt społeczny

Pielęgnuj kontakty społeczne – rozmowa z kimś życzliwym, spojrzenie w oczy, uśmiech – to sygnały bezpieczeństwa dla układu nerwowego.

3 | Śpiew

Śpiewaj – dźwięki wytwarzane przez krtani stymulują nerw błędny poprzez jego połączenia z mięśniami gardła.

4 | Ruch fizyczny

Włączaj ruch – kołysanie, taniec, joga, spacer – rytmiczne, łagodne ruchy wspierają regulację.

5 | Dotyk

Zadbaj o dotyk – przytulenie, masaż, ciepły okład są fizycznymi sygnałami bezpieczeństwa dla ciała.



Twoje reakcje emocjonalne nie są tylko kwestią „charakteru” czy „nastawienia”, lecz głęboko zakorzenionymi mechanizmami biologicznymi. Regulacja emocji zaczyna się od regulacji ciała, a kluczem do niej jest poczucie bezpieczeństwa.

W świecie pełnym bodźców, presji i nieprzewidywalności, warto sięgać po narzędzia, które wspierają nasz układ nerwowy. Nie po to, by „wyłączyć” emocje, ale by nauczyć się je rozumieć, przeżywać i integrować w sposób, który wzmacnia, a nie osłabia.

Regulacja to nie luksus, to fundament zdrowia psychicznego, relacji i zdolności do uczenia się.

Przy okazji opowiadania Tobie o Twoim autonomicznym układzie nerwowym, chcę wrócić jeszcze do tematu interocepcji, który pojawił się wcześniej. Interocepcja to takie wewnętrzne czucie siebie, zdolność Twojego mózgu do odbierania i interpretowania sygnałów płynących z wnętrza ciała. Obejmuje m.in.: odczuwanie głodu, pragnienia, bólu, zmęczenia, świadomość rytmu serca, oddechu, napięcia mięśni, ale także rozpoznawanie emocji poprzez fizyczne odczucia (np. „ścisk w żołądku” przy stresie, „motyle w brzuchu” przy ekscytacji). Interocepcja jest fundamentem samoświadomości emocjonalnej. To dzięki niej uczysz się rozpoznawać, co czujesz, zanim nazwiesz to słowami. Jej rozwój wpływa na zdolność do regulacji emocji, empatii i budowania relacji. Jest jeszcze neurocepcja, czyli skanowanie świata pod kątem bezpieczeństwa. Neurocepcja oznacza automatyczne, nieświadome skanowanie otoczenia przez Twój układ nerwowy w poszukiwaniu sygnałów:

→ **bezpieczeństwa**

(np. spokojny ton głosu, łagodna mimika),

→ **zagrożeń**

(np. krzyk, napięcie, chaos),

→ **niejednoznaczności**

(np. brak spójności między słowami a mową ciała).

Neurocepcja działa poza Twoją świadomością i to ona decyduje, czy aktywuje się tryb relacji (układ przywspółczulny), czy tryb obrony (walka/ucieczka).

Co ważne interocepcja wiąże się z neurocepcją, gdyż interocepcja to niejako lustro neurocepcji.

Dzięki niej możemy zauważyć, jak nasz organizm reaguje na to, co „wyczuł” jako bezpieczne lub zagrażające. Neurocepcja skanuje świat zewnętrzny, a interocepcja informuje o tym, co dzieje się wewnątrz. Razem tworzą system wczesnego ostrzegania i regulacji emocjonalnej.

Im lepiej rozumiesz siebie, czujesz siebie i jesteś na siebie uważny/a tym większa jest Twoja świadomość, a tym samym Twój system regulacji.



*Piękno, którym się żyje, decyzja by dostrzegać piękno we wszystkim,
nakazuje Twoim neuronom, by ją odzwierciedlały.*

G. Braden

Myślę, że już teraz wiesz i czujesz jaką wielką masz możliwość zadbania o siebie w momencie, gdyż wkraczam do Twojego życia. Obok wszystkiego, co opowiedziałem Tobie do tej pory, możesz także wpływać na swój umysł, gdyż jest on niezwykle neuroplastyczny. Co to oznacza?

Twój mózg ma niezwykłą zdolność do zmiany, do tworzenia nowych połączeń nerwowych, reorganizacji istniejących sieci i adaptacji do nowych warunków.

To właśnie dzięki temu, możliwe jest uczenie się, rozwój i regeneracja po trudnych doświadczeniach. Badania pokazują, że regularne praktyki mentalne takie jak medytacja, uważność (mindfulness), wizualizacja, praca z przekonaniami czy trening wdzięczności, wpływają na strukturę Twojego mózgu:

→ Zwiększają gęstość istoty szarej w hipokampie – czyli poprawiają pamięć i zdolność uczenia się.

→ Wzmacniają połączenia w korze przedczołowej. To obszar odpowiedzialny za refleksję, planowanie i regulację emocji.

→ Zmniejszają aktywność ciała migdałowatego, czyli Twojego centrum lęku i reakcji obronnych.

→ Poprawiają komunikację między półkulami mózgowymi, co wspiera integrację emocjonalną i poznawczą.

Możesz wprowadzić do swojej codzienności treningi mentalne i nie muszą być one skomplikowane. Wystarczy regularność, intencja i życzliwość wobec siebie. Mózg uczy się nie tylko przez wiedzę, ale także przez doświadczenie, emocje i relacje.

Oto kilka prostych, codziennych praktyk, które będą wspierały Twoją neurobiologiczną odporność.



1 | Medytacja uważności (mindfulness)

Codzienne 5-10 minut skupienia na oddechu, ciele i emocjach pomaga wyciszyć układ nerwowy, zwiększyć koncentrację i poprawić nastrój.

2 | Trening wdzięczności

Zapisz codziennie 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna/y. To ćwiczenie wzmacnia pozytywne połączenia w mózgu i obniża poziom kortyzolu.

3 | Ruch fizyczny

Regularna aktywność fizyczna (np. spacer, taniec, joga) zwiększa produkcję neurotrofin – białek wspierających wzrost neuronów i ich połączeń.

4 | Ćwiczenia oddechowe

Wspierają równowagę emocjonalną.

5 | Kontakt społeczny

Rozmowa z kimś życzliwym, wspólne śmiechy, przytulenie – to nie tylko przyjemność, ale biologiczne wsparcie dla mózgu. Relacje społeczne aktywują układ przywspółczulny i wzmacniają odporność psychiczną.

6 | Sen i regeneracja

Zdrowy sen to czas, kiedy mózg „czyści się” z toksyn, konsoliduje wspomnienia i regeneruje układ nerwowy. Warto zadbać o rytuały wieczorne, ograniczenie ekranów i regularność snu.

Neurobiologia stresu pokazuje, że Twoje reakcje emocjonalne mają głębokie korzenie w funkcjonowaniu mózgu. Ale jednocześnie daje nadzieję, gdyż Twój mózg jest zdolny do zmiany, wzrostu i adaptacji. Kiedy wspierasz swoje zdrowie neurologiczne, dbasz nie

tylko o siebie, ale też o jakość Twoich relacji, decyzji i codziennego życia. To inwestycja w dobrostan, która zaczyna się od prostych kroków – oddechu, uważności, wdzięczności i życzliwości wobec siebie.

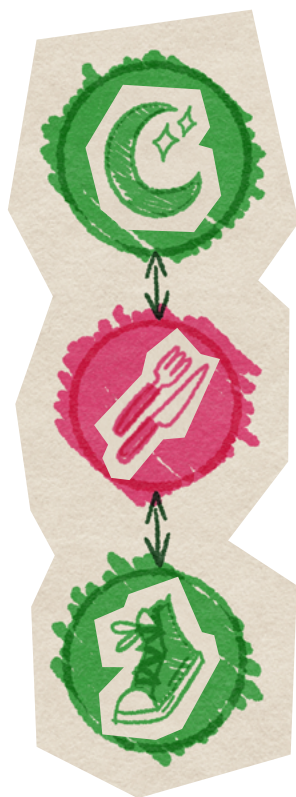
Jestem kryzys i niezależnie od tego, czy mam charakter osobisty, społeczny czy zdrowotny – wystawiam Ciebie na próbę. Zmieniam rytm Twojego życia, zaburzam poczucie bezpieczeństwa i uruchamiam mechanizmy stresowe, które wpływają na Twoje ciało, emocje i sposób myślenia. W takich momentach psychologia zdrowia oferuje nie tylko zrozumienie, ale też konkretne narzędzia, które pomagają Tobie zadbać o Twój dobrostan psychiczny i fizyczny.

Twoje zdrowie psychiczne zależne jest od Twojego stylu życia. Twój sen, dieta, aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla Twojego dobrostanu. Choć często pewnie myślisz o swoim zdrowiu psychicznym jako o czymś „wewnętrznym”, jego fundamenty są głęboko zakorzenione w codziennych nawykach.

Styl życia ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego i emocjonalnego.

Gotowi na wyzwania – bo odporny umysł to silna społeczność.





Pamiętaj proszę, że:

Twój sen to regeneracja dla Twojego ciała i umysłu.

Przewlekły brak snu zwiększa ryzyko depresji, lęku i obniżonej odporności psychicznej. Warto więc zadbać o zdrowy sen.

Tvoja dieta to paliwo dla Twojego mózgu.

To, co jesz, wpływa na produkcję neuroprzekaźników, poziom energii i nastrój. Dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i probiotyki wspiera funkcjonowanie układu nerwowego. Cukier i przetworzona żywność mogą nasilać wahania nastroju i zmęczenie.

Tvoja aktywność fizyczna to Twój naturalny antydepresant.

Ruch uwalnia endorfiny, poprawia krążenie i wspiera neuroplastyczność mózgu. Regularna aktywność – nawet 20 minut spaceru dziennie – obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) i wzmacnia odporność psychiczną.

W kryzysie warto wybierać łagodne formy ruchu, które nie przeciążają, lecz koją.

Na koniec skupię się jeszcze na dwóch istotnych kwestiach.

Relacjach międzyludzkich oraz działaniach w kryzysie – czyli tym jak osoby z wysoką odpornością psychiczną mogą pomagać innym?

”

*Kiedy osoba zda sobie sprawę, że została dogłębnie usłyszana, jej oczy wilgotnieją.
Myślę, że w pewnym prawdziwym znaczeniu tych słów – płacze ona z radości.
To jest tak, jakby mówiła „Dziękuję Boże, ktoś mnie usłyszał. Ktoś wie, jak to jest być mną”.*

C. Rogers

”

Jesteś istotą społeczną. Kiedy przychodzę do Twojego życia, relacje stają się dla Ciebie nie tylko źródłem wsparcia, ale też czynnikiem ochronnym dla Twojego zdrowia psychicznego.

Pamiętaj, że:

→ Bliskie więzi obniżają poziom kortyzolu, poprawiają jakość snu i zwiększają poczucie bezpieczeństwa.

→ Rozmowa z kimś życzliwym może zmienić Twoją perspektywę, pomóc nazwać emocje i odzyskać równowagę.

→ Poczucie przynależności – do rodziny, grupy, społeczności – wzmacnia tożsamość i daje siłę w trudnych momentach.

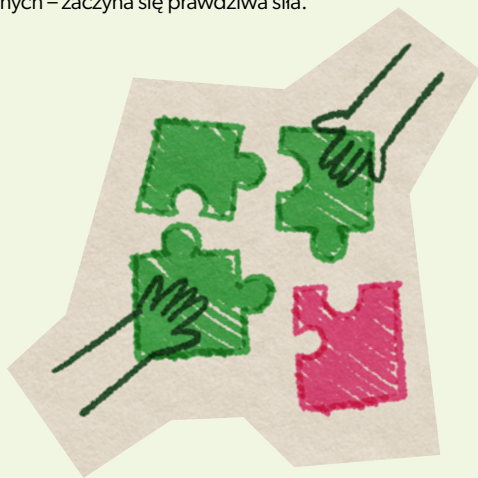
→ Wsparcie emocjonalne działa jak „bufor” – chroni przed skutkami stresu i pomaga szybciej wrócić do równowagi.

Relacje, które tworzysz nie muszą być idealne – wystarczy, że są autentyczne, bezpieczne i oparte na wzajemnym szacunku.

Psychologia zdrowia uczy, że dobrostan nie jest stanem idealnym, lecz dynamicznym procesem – szczególnie w czasie, gdy przeżywasz trudności, doświadczasz trudnych emocji, czyli wówczas, gdy towarzyszę Tobie w Twoim życiu.

To Twoje codzienne decyzje, rytuały i relacje, budują Twoją odporność psychiczną.

Sen, dieta, ruch, uważność, rozmowa – to nie dodatki, lecz fundamenty Twojego zdrowia, zarówno psychicznego jak i fizycznego. W trudnych chwilach warto wracać do tego, co proste, czułe i wspierające. Bo właśnie w codziennych gestach troski o siebie i innych – zaczyna się prawdziwa siła.



Stopień do jakiego mogę stworzyć relację, która wspiera wzrost innych jako oddzielnych jednostek, jest miarą wzrostu, jaki uzyskałem w sobie.

C. Rogers

Jakie natomiast znaczenie ma Twoja wysoka odporność psychiczna, abyś pomagał/a innym? Czyli z jakiego powodu ważne jest rozwijać swoją rezyliencję?

Jestem momentem w życiu człowieka, w którym ujawniają się nie tylko Wasze słabości, ale też Wasze zasoby. W obliczu nagłych zmian, zagrożeń czy destabilizacji emocjonalnej, osoby o wysokiej odporności psychicznej mogą odegrać kluczową rolę – nie tylko w zachowaniu własnej równowagi, ale przede wszystkim we wspieraniu innych. Spokój, klarowność komunikacji i zdolność do budowania wspólnoty są fundamentem bezpieczeństwa psychologicznego w grupie.

Jaka jest rola lidera/ki w sytuacjach kryzysowych?

Nazwałbym go/ją emocjonalnym punktem odniesienia. Jego/Jej zachowanie, ton głosu, sposób mówienia i podejmowania decyzji wpływa na poziom napięcia całej grupy.

Jeśli będziesz miał/a wysoką odporność psychiczną łatwiej będzie Tobie:

- Zachować spokój nawet w obliczu niepewności – nie dlatego, że nie czujesz lęku, ale dlatego, że potrafisz go regulować.
- Przekazywać jasne, konkretne komunikaty – bez nadmiaru informacji, bez dramatyzowania, z uwzględnieniem potrzeb wszystkich, którzy tego potrzebują.
- Być obecny/a emocjonalnie – nie schowasz się za maską profesjonalizmu, lecz pokażesz empatię i gotowość do wsparcia.

Kiedy jestem w społecznościach, lider/ka, który/a ma wysoką odporność psychiczną wie, że liczy się nie tylko to, co mówi, ale jak mówi. Spokojny ton, kontakt wzrokowy, klarowna struktura wypowiedzi, to wszystko buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

Na koniec przedstawię Tobie kilka strategii, które możesz wykorzystać, ponieważ kiedy emocje w grupie sięgają zenitu, potrzebne są konkretne działania, które pomagają je wyciszyć i uporządkować sytuację.

Pamiętaj:

→ Ważne jest, abyś jako lider/ka modelował/a spokój, ponieważ Twoje zachowanie staje się „lustrem” dla innych. Jeśli mówisz spokojnie, oddychasz głęboko i zachowujesz rytm, grupa zaczyna to naśladować.

→ Jako lider/ka nazywaj emocje np. „Widzę, że jesteśmy wszyscy bardzo poruszeni”, „To naturalne, że czujemy niepokój”. Takie komunikaty pomogą innym poczuć się zrozumianymi i obniżają napięcie.

→ Staraj się wprowadzić strukturę i rytm, czyli prosty plan działania, podzielić zadania, ustalić kolejne kroki. Dlaczego? Ponieważ porządek zewnętrzny wspiera porządek wewnętrzny.

→ Stosuj techniki oddechowe i uziemienie, czyli zachęcaj do wspólnego oddechu skupienia uwagi na ciele, prostych ruchów, to bowiem bardzo szybkie sposoby na regulację emocji w grupie.

Ważne jest, by nie zaprzeczać emocjom („Nie ma się czego bać”), lecz je przyjmować i prowadzić przez nie z łagodnością i strukturą.



Jeszcze kilka informacji na temat komunikacji, gdyż w momencie mojego nadejścia, musi być ona jednocześnie jasna, empatyczna i skoncentrowana na działaniu.

Jako lider/ka pamiętaj o kilku kluczowych zasadach:

1 | Używaj prostego języka

Unikaj żargonu, długich zdań, niejasnych metafor.
Mów konkretnie: „Teraz zrobimy to”, „Potrzebuję, żebyś...”.

2 | Powtarzaj najważniejsze informacje

Stres obniża zdolność przetwarzania informacji, dlatego warto powtarzać instrukcje i upewniać się, że zostały zrozumiane.

3 | Zachęcaj do zadawania pytań

„Czy coś jest niejasne?”, „Czy potrzebujesz dodatkowych informacji?” – to buduje poczucie wpływu i współpracy.

4 | Zadbaj o ton i rytm wypowiedzi

Mów wolniej, z pauzami, z ciepłym tonem głosu.
To działa kojąco na układ nerwowy odbiorcy.

5 | Skup się na wsparciu

Komunikuj wsparcie, nie tylko zadania – „Jestem tu z tobą”, „Zrobimy to razem”, „Nie jesteś sam/a” – to komunikaty, które budują więź i odporność.



Ludzie w trudnych chwilach nie potrzebują tylko instrukcji, przede wszystkim potrzebują relacji. Poczucie wspólnoty, solidarności i wzajemnego wsparcia działa jak tarcza ochronna dla psychiki.

Jako lider/ka możesz także:

- Tworzyć przestrzeń do rozmowy i wyrażania emocji, gdyż nawet krótka wymiana zdań może przynieść ulgę.
- Zauważać osoby wycofane, milczące, zdezorientowane, bo to często sygnał, że ktoś potrzebuje pomocy, ale nie potrafi o nią poprosić.
- Zachęcać do drobnych gestów wsparcia między uczestnikami, możesz powiedzieć np. „Możesz usiąść obok niego”, „Zróbmy to razem” – pamiętaj, że to buduje więzi.
- Dawać przykład empatii i troski i to nie tylko wobec grupy, ale też wobec siebie. Samowspółczucie lidera/ki modeluje zdrowe podejście do emocji.

Reasumując, psychologiczne wsparcie nie musi być profesjonalne, czasami wystarczy Twoja obecność, uważność i gotowość do bycia z drugim człowiekiem w jego emocjach.

Jeśli zadbasz o swoją odporność psychiczną staniesz się jak latarnia w czasie burzy, nie zatrzymasz sztormu, ale pomożesz innym odnaleźć kierunek. Twoja siła nie polega bowiem na braku emocji, lecz na umiejętności ich regulowania, komunikowania i przekuwania w działanie. W mojej obecności najważniejsze jest nie tylko to, co robisz, ale jaki jesteś – obecny/a, spokojny/a, empatyczny/a.

To właśnie ta jakość obecności buduje wspólnotę, porządek i nadzieję. A nadzieja, jak pokazuje psychologia, jest jednym z najpotężniejszych zasobów w trudnych czasach.



”

*Nieumiejętność nadawania konstruktywnych znaczeń własnym porażkom sprawia,
że człowiek przez lata tkwi na mieliźnie własnych możliwości i nie odczuwa pełni życia.
Porażka domaga się transformacji serca.*

P. Kwiatek

”

Jestem kryzys i zabieram Cię w głęboką podróż do Twojego wnętrza. W przestrzeń, w której moje istnienie splata się z Twoim oddechem, rytmem serca, napięciem w karku i drżeniem myśli. Nazywają mnie kryzysem, ale ja nie jestem tylko momentem załamania. Jestem punktem zwrotnym. Lustrem, w którym odbija się Twoje człowieczeństwo.

Już wiesz, że towarzyszy mi stres i to on pojawia się szybciej, gwałtowniej. Czasem chroni, czasem przytłacza. Ale oboje jesteśmy sygnałem. Nie po to, by Cię złamać, lecz by zatrzymać Cię w biegu. Byś usłyszał/a siebie. Byś poczuł/a, że coś wymaga troski, zmiany, uwagi.

W tej podróży, którą odbywamy razem, możesz nauczyć się czegoś bezcennego – budowania Twojej odporności psychicznej. Nie chodzi o bycie twardym. Chodzi o bycie świadomym. O umiejętność regulowania emocji, rozpoznawania własnych potrzeb, o łagodność wobec siebie i innych. O uważność, która nie jest luksusem, lecz drogą do zmiany.

Spółeczności, które mnie rozumieją, nie boją się mnie. One tworzą przestrzeń, w której mogę być przeżyty, a nie wyparty. W takich miejscach pojawiają się liderzy/ki – nie ci, którzy dominują, ale ci, którzy prowadzą z empatią. Liderzy/ki z rozwiniętą odpornością psychiczną potrafią nie tylko przetrwać moje obecności, ale też uczynić z nich źródło siły dla innych. Oni nie gaszą emocji. Oni je rozumieją. Nie uciekają przed trudnością. Oni ją przekuwają w działanie.

Jeśli staniesz się częścią takiej społeczności – masz moc. Moc tworzenia kultury, w której moje istnienie nie jest końcem, lecz początkiem. Początkiem rozmowy. Początkiem zmiany. Początkiem głębszego życia.

Jestem Kryzys. I jeśli zechcesz – pójdziemy razem. Nie po to, byś się bał/a.

**Ale po to, byś wzrastał/a.
W sobie.
W relacji.
W świecie.**

Gdzie szukać pomocy?



instytucje, telefony, grupy wsparcia

W Polsce działa wiele organizacji i instytucji, które oferują bezpłatne wsparcie psychologiczne, interwencję kryzysową oraz pomoc w sytuacjach przemocy, depresji, lęku czy wypalenia. Oto najważniejsze z nich:

Telefony pomocowe *czynne 24/7 lub w określonych godzinach*

- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – 800-702-222
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111
- Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych – 116 123
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800-121-212
- Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia” – 800-120-002

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach

- zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe
- zapobiegajmysamobojstwom.pl/potrzebujesz-pomocy
- pokonackryzys.pl

Instytucje i organizacje pomocowe

→ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – fdds.pl
pomoc dzieciom i młodzieży w kryzysie emocjonalnym

Wsparcie na terenie Gminy Nowa Wieś Lęborska

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowej Wsi Lęborskiej

tel: 59/8612474
e-mail: gopsnwl@nwl.pl

Zespół Interdyscyplinarny

→ *Przewodnicząca:*
Marta Garbacz
tel: 796-791-921
e-mail: marta.garbacz@gopsnwl.pl

→ *Z-ca Przewodniczącej:*
Sylvia Materka
tel: 796-791-488
e-mail: s.materka@gopsnwl.pl

Urząd Gminy Nowa Wieś Lęborska

Urząd Stanu Cywilnego

→ *Kierownik:*
Joanna Klein
tel: 59/8612428
e-mail: joanna.klein@nwl.pl

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

→ *Przewodnicząca:*
Joanna Klein
tel: 59/8612428
e-mail: joanna.klein@nwl.pl

Pracownicy socjalni

→ **Iwona Kiercul**

tel: 796-791-984

e-mail: i.kiercul@gopsnwl.pl

→ **Paulina Lejk**

tel: 796-791-544

e-mail: p.lejk@gopsnwl.pl

→ **Sylvia Materka**

tel: 796-791-488

e-mail: s.materka@gopsnwl.pl

→ **Marta Garbacz**

tel: 796-791-921

e-mail: marta.garbacz@gopsnwl.pl

→ **Elżbieta Pomieczyńska**

tel: 796-791-029

e-mail: e.pomieczyńska@gopsnwl.pl

→ **Anetta Wiecka**

tel: 796-791-897

e-mail: a.wiecka@gopsnwl.pl

Asystenci rodziny

→ **Anita Labuda**

tel: 796-791-837

e-mail: a.labuda@gopsnwl.pl

→ **Jolanta Kaczyńska**

tel: 796-791-913

e-mail: j.kaczynska@gopsnwl.pl

Dzielnicowi

→ **Andrzej Piatek**

tel: 796-791-837, e-mail:

dzielnicowy.lebork7@gd.policja.gov.pl

→ **Marcin Ramczykowski**

tel: 571-335-211, e-mail:

dzielnicowy.lebork6@gd.policja.gov.pl



Opracowanie merytoryczne

mgr Natalia Zarańska



Coach, trener i mówca międzynarodowej organizacji Maxwell Leadership Team Poland. Trener psychologii pozytywnej, doradca zawodowy, a także pedagog ze specjalizacją resocjalizacja. Ukończyła studia podyplomowe w zakresie pomocy psychologicznej. Jest także facylitorem Job Craftingu. Szkoli dorosłych i młodzież w zakresie rozwoju osobistego.

Od wielu lat wspiera nauczycieli prowadząc szkoleniowe Rady Pedagogiczne, współpracując w tym zakresie m.in. z Pomorskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku oraz Kuratorium Oświaty w Gdańsku Delegatura w Słupsku. Prezes Stowarzyszenia FPUNKT. W swojej karierze zawodowej zrealizowała setki projektów, dzięki którym realizowała z powodzeniem profilaktykę rówieśniczą. Była koordynatorem lokalnym ogólnopolskiego projektu KGP „Profilaktyka, a Ty”. Tworzyła projekty artystyczne, które swój finał miały na takich scenach jak Stadion Narodowy czy Teatr Muzyczny w Gdyni, w którym – w następstwie swoich działań – pracowała jako trener warsztatów artystycznych.

Od 15 lat koordynuje organizację obozów naukowych Osada Wiedzy. Prowadzi własną Akademię Rozwoju, a także Soward Smart Kids Academy, będącej przestrzenią rozwoju młodych ludzi w zakresie kompetencji społecznych, matematyki mentalnej, edukacji medialnej i krytycznego korzystania z mediów oraz międzynarodowej metody Brainy Sensory Enhancement. Jest finalistką konkursu im. Ireny Sendlerowej „Za naprawianie świata”, a także absolwentką programu wymiany rządu USA International Visitor Leadership. Za swoje działania otrzymała Medal Komisji Edukacji Narodowej. Swoich klientów prowadzi także takimi metodami jak Racjonalna Terapia Zachowania, która w głównej mierze opiera się na pracy z przekonaniami oraz Terapia Akceptacji i Zaangażowania.



→
**Osada
Wiedzy**



→
**Soward
Smart Kids
Academy
Lębork**

Opracowanie graficzne

Monika Bartosiak



Studentka grafiki projektowej na Uniwersytecie Artystycznym im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu. Absolwentka Liceum Plastycznego w Gdyni. Laureatka I nagrody na Biennale Grafiki Projektowej w Dąbrowie Górniczej. Od lat współpracuje przy projektach Stowarzyszenia FPUNKT oraz Osady Wiedzy – tworząc materiały graficzne.

Konsultacje merytoryczne

mgr Mateusz Neumann



Psycholog o specjalności klinicznej, absolwent Uniwersytetu SWPS w Sopocie, naturopata w stopniu mistrzowskim, masażysta, trener personalny i instruktor rekreacji ruchowej ze specjalizacją w kulturystyce. Prowadzi własny gabinet psychologii i rehabilitacji, neurodiagnostyki i terapii reprezentując nurt medycyny zintegrowanej. Główny obszar zainteresowań to stres, strategie radzenia sobie ze stresem, psychosomatyka i ich wpływ na zdrowie i dobrostan człowieka. Aktywnie zajmuje się tematyką stresu wśród dzieci i młodzieży, prowadząc badania również poza gabinetem w placówkach oświatowych. Przedmiotem jego obrony magisterskiej było pionierskie badanie nad aktywnością autonomicznego układu nerwowego, stresem, prężnością psychiczną i świadomością interoptywną.