



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

# *Emocje* w rodzinie

część II

## Nastolatek i jego emocje - przewodnik dla rodzica

Jak rozumieć burzę hormonów i  
towarzyszące jej huśtawki nastrojów.

Brygida Mazur



Tytuł: Nastolatek i jego emocje - przewodnik dla rodzica  
Jak rozumieć burzę hormonów i towarzyszące jej huśtawki nastrojów.  
Autor: Brygida Mazur

Nadzór merytoryczny: Katarzyna "Kaja" Romanowicz  
Korekta: Urszula Szybowicz  
Korekta składu: Kamila Olejnik  
Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka  
Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK  
ISBN: 978-83-68385-30-4

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: „**Emocje w Rodzinie 2**” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

*„Dziecko to nie problem  
do rozwiązania, ale  
człowiek do  
rozumienia.”*

## Wstęp

Burza hormonów, huśtawki nastrojów, trudny wiek – tak często opisuje się okres dojrzewania. Wielu rodziców przyznaje, że nastolatek potrafi w jednej chwili być pełen radości i entuzjazmu, a za moment wycofany, smutny czy wybuchowy. To naturalny etap rozwoju, ale bywa źródłem frustracji i poczucia bezradności.

Badania psychologów rozwojowych pokazują, że emocjonalna intensywność u młodzieży nie jest ich fanaberią, lecz wynika z procesów biologicznych – nierównomiernego dojrzewania układu limbicznego np. ciała migdałowatego w stosunku do struktur kontroli (części przedczołowych i czołowych). Neurobiolodzy podkreślają, że to właśnie te różnice rozwojowe tłumaczą, dlaczego nastolatki przeżywają emocje tak silnie i reagują impulsywnie.

Celem tego przewodnika jest pomóc Tobie jako rodzicowi, opiekunowi, spojrzeć na emocje nastolatka w nowym świetle – nie jako problem, ale jako ważny sygnał, który warto rozumieć. Na kolejnych stronach znajdziesz wyjaśnienia i praktyczne narzędzia, które ułatwią codzienny kontakt z dorastającym dzieckiem.

Bo – jak pisał Janusz Korczak – „Nie ma dzieci – są ludzie”.

Twoje dziecko wkracza w dorosłość i najbardziej potrzebuje teraz nie oceny, ale zrozumienia i obecności.



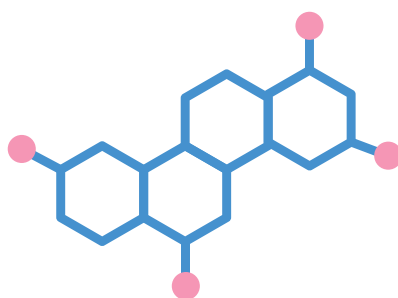
## Co się dzieje w mózgu i ciele nastolatka?

Okres dojrzewania to czas gwałtownych przemian, które zachodzą zarówno w ciele, jak i w mózgu młodego człowieka. Jako opiekunowie często widzimy przede wszystkim skutki zewnętrzne: nagłe zmiany nastroju, bunt czy wycofanie. Czasem czujemy się jak pasażer na rollercoasterze – raz jesteśmy w górze, raz w dole, często do góry nogami. Jednak u podstaw tych zachowań stoją procesy biologiczne, które są naturalną częścią dorastania.

### Rola hormonów

Burza hormonów – słyszeliśmy to tysiące razy, i to wcale nie tylko slogan. W okresie pokwitania organizm zaczyna produkować zwiększone ilości hormonów płciowych – estrogenów i testosteronu – które wpływają nie tylko na ciało, ale także na funkcjonowanie mózgu. To one przyczyniają się do gwałtownych zmian nastroju i intensywniejszego przeżywania relacji społecznych.

Hormony oddziałują między innymi na układ limbiczny, czyli centrum emocji i motywacji w mózgu. Reakcje bywają mocne i spontaniczne. Młodzi ludzie mogą w jednej chwili czuć euforię, a w następnej doświadczać przygnębienia. To realny efekt działania biologii, a nie ich wymysł. Dlatego właśnie nasze „przestań się tak wściekać” po prostu nie działa.



### Rozwój mózgu

Nie mniej istotny jest rozwój samego mózgu. Dojrzewanie to okres, w którym mózg przechodzi intensywną przebudowę. W tym czasie mamy do czynienia z przycinaniem połączeń synaptycznych – w mózgu wycinane jest wszystko, co zbędne pod względem neurobiologicznym, a w korze przedczołowej znika spora część połączeń nerwowych. Przeciętny nastolatek nie jest zatem w stanie podjąć racjonalnej decyzji, bo zwyczajnie nie jest do tego neurobiologicznie zdolny. Jego „kontrolę” jeszcze się stabilizują.

Nie martw się, jeśli Twój nastolatek czasem reaguje „na pełnej petardzie”. Badania pokazują, że takie reakcje są wpisane w rozwój mózgu i są normalne. Układ nagrody w mózgu sprawia, że młodzież szybciej odczuwa przyjemność, ale też intensywniej reaguje na frustrację.

## Zmiany w ciele

Oprócz zmian w mózgu i hormonach ciało nastolatka przechodzi gwałtowne przemiany fizyczne – wzrost, rozwój narządów płciowych, zmiany sylwetki oraz głosu, pojawienie się trądziku i owłosienia. Nie każdy, nawet dorosły, po dużych zmianach, od razu akceptuje swoje ciało, prawda? Pojawia się lęk, wstyd i niepewność.

Warto podkreślić, że akceptacja własnego ciała jest procesem, który trwa wiele lat, a badania pokazują, że młodzież, która doświadcza wsparcia rodziny i dobrze czuje się we własnym ciele, lepiej radzi sobie z emocjami i buduje pewność siebie. Dlatego pamiętaj, że to naturalne i przejściowe, a nasze wsparcie – choćby zwykłe „widzę, że to dla Ciebie trudne” może zdziałać cuda.

Zapamiętaj !

**Ciało, emocje i mózg nastolatka pracują na pełnych obrotach. Zamiast walczyć z tym „chaosem”, lepiej rozumieć, towarzyszyć i cierpliwie tłumaczyć, co się dzieje. Nazwij to, co nie zostało głośno powiedziane, a jeśli nie ma na to przestrzeni to po prostu bądź i patrz z akceptacją i zrozumieniem.**



## Komunikacja z nastolatkiem

Rozmowa z nastolatkiem bywa czasem jak próba złapania węża – niby chcesz dobrze, a emocje i impulsy potrafią wymknąć się spod kontroli. Nie martw się, niemal każdy rodzic przez to przechodzi. Kluczem jest znalezienie języka, który pozwala być wysłuchanym, a jednocześnie stawia jasne granice.

### Jak rozmawiać, by być wysłuchanym

- ♥ Słuchaj naprawdę – nie tylko czekaj, aż skończy mówić, żebyś mógł/mogła wtrącić swoje „bo tak mówię”. Nastolatek zauważy każdą próbę przerywania. Młodzież, która czuje, że rodzic ją słucha, jest bardziej otwarta na dialog.
- ♥ Okaż empatię. Nawet jeśli myślisz sobie: „No proszę, znowu dramat!”, powiedz coś w stylu: „Widzę, że to dla Ciebie trudne”. To proste zdanie może działać więcej niż długie kazania.
- ♥ Zadawaj pytania, nie oceniaj, a zamiast pytać: „Dlaczego znowu to zrobiłeś?”, spróbuj: „Co się stało, że tak zareagowałeś?” To daje nastolatkowi poczucie, że może mówić szczerze, bez obawy przed krytyką.
- ♥ Nie próbuj wszystkiego kontrolować. Twoim zadaniem nie jest mieć 100% wpływu na decyzje nastolatka, tylko pomóc mu je przeanalizować i wyciągnąć wnioski. Im bardziej czują autonomię, tym chętniej przychodzą do Ciebie po radę.
- ♥ Dotrzymuj słowa - jeśli obiecamy coś, wspomnimy wcześniej o czymś, albo damy nadzieję, to dobrze jest później konsekwentnie to zrealizować. Bardzo łatwo stracić zaufanie u młodego człowieka.



Zadanie dofinansowane ze środków  
z budżetu Województwa Mazowieckiego

## Znaczenie granic i konsekwencji

Rozmowa to jedno, ale granice są równie ważne. To, że nastolatek potrzebuje wolności, nie oznacza braku zasad. Granice dają poczucie bezpieczeństwa i uczą odpowiedzialności.

Konsekwencje muszą być przewidywalne i adekwatne – jeśli ustaliliście, że spóźnienie skutkuje odwołaniem wyjścia ze znajomymi, trzymaj się tego. Bardzo ważne zatem jest, żeby przemyśleć to, co chcemy powiedzieć – poćwicz cierpliwość, oddechy (na końcu przewodnika znajdziesz kilka ćwiczeń) - nie rzucaj słów w złości.

Twarde granice i empatia to spokój dla obu stron – młody człowiek wie, czego się spodziewać, a Ty nie musisz ciągle „walczyć o posłuszeństwo”.

Elastyczność w negocjacjach – nie chodzi o ustępstwa przy każdej okazji, ale pokazanie, że jesteś gotowy/a słuchać argumentów.

Nastolatki lepiej funkcjonują emocjonalnie i społecznie, jeśli granice są jasne, a rodzic potrafi słuchać. To właśnie ten balans między wolnością a strukturą sprawia, że rozmowa staje się mniej wojną, a bardziej wspólnym dialogiem.

**Zapamiętaj** 

**Czasem najprostsze triki działają najlepiej:**

**Nie zaczynaj rozmowy od „musisz” – spróbuj „co myślisz o...?”.**

**Daj przestrzeń – czasem milczenie działa lepiej niż tysiąc słów.**

**Pamiętaj, że nastolatek nie odrzuca Ciebie, tylko Twoje polecenia w tym momencie.**

## Trudne chwile

Każdy rodzic nastolatka zna te momenty: dziecko zamyka się w pokoju, wybucha złością, albo zachowuje się w sposób, który budzi niepokój. To naturalne elementy dojrzewania, ale ważne jest, jak reagujemy. Odpowiednie wsparcie może naprawdę zmienić relację i pomóc nastolatkowi radzić sobie z emocjami.

### Co robić, gdy nastolatek się wycofuje

Wycofanie się, milczenie lub izolacja to częste reakcje w okresie dojrzewania. Często wiążą się z emocjami takimi jak smutek, wstyd czy niepewność.

#### Co pomaga:

Nie naciskać – czasem nastolatek potrzebuje po prostu przestrzeni.

Pokazać obecność – krótkie „jestem tutaj, jeśli będziesz chciał/a pogadać” daje poczucie bezpieczeństwa.

Zachęcać do aktywności – sport, spacer, hobby mogą pomóc rozładować napięcie.

Słuchać bez oceniania – każda próba krytyki może pogłębić wycofanie.



### Jak reagować na wybuchy złości

Złość i wybuchy są naturalne, wynikają m.in. z hormonów i niedojrzałości kory przedczołowej. Ważne jest, aby nie odpowiadać agresją na agresję.



#### Co pomaga:

Zachowaj spokój – Twoja opanowana reakcja może uspokoić sytuację.

Oddziel emocje od zachowania – „To może być frustrujące, wkurzające, ale nie możesz nikogo krzywdzić”.

Pozwól na wyrażenie emocji w bezpieczny sposób – np. zapisanie myśli, spacer, oddech.

Później rozmawiaj o konsekwencjach – młodzież lepiej przyswaja zasady, gdy emocje już opadną. Nie naciskaj od razu.

## Dlaczego nastolatek się okalecza

To trudny i bolesny temat, ale warto o nim mówić wprost. Samookaleczanie nie zawsze oznacza chęć śmierci – często to sposób radzenia sobie z intensywnymi emocjami, poczuciem pustki lub stresem, poczuciem bezsilności. Wszelkie samouszkodzenia ciała, jak drapanie do głębokiego zranienia skóry, wrywanie sobie włosów i cięcie skóry, mają podobną funkcję – redukcja napięcia, wyrażenie złości, lęku. Zamiast wyrażać te uczucia w sposób werbalny, młodzież może je przekładać na ciało, co daje im poczucie kontroli nad sytuacją. Najczęściej samookaleczanie jest reakcją na coś. Wyzwalaczem tego może być: dom, szkoła, relacje z rówieśnikami, ale także różnego rodzaju wewnętrzne konflikty. Ważne, żebyśmy nie reagowali z oburzeniem czy karą, lecz z empatią i chęcią zrozumienia przyczyny. Nie panikujmy, przy głębokich cięciach może być potrzebna pomoc medyczna i wtedy ją zapewnimy, ale przy powierzchownych ranach możemy zapytać: „Potrzebujesz pomocy w przemyciu i dezynfekcji, czy wolisz to zrobić sam/sama?”. Nie bójmy się i rzućmy na głos spokojnym tonem: „wydaje mi się, że robisz sobie krzywdę” – takie stwierdzenie już przyniesie ulgę. Nastolatek poczuje się zauważony, dowie się, że nie boimy się tej sytuacji i jesteśmy w gotowości pomocy. Warto uznać, jeśli nie będzie chciał o tym mówić i nie naciskać, ale dać do zrozumienia, że jesteśmy gotowi wrócić do tej rozmowy i czekamy tylko na gotowość z jego strony.

### ?? Jak reagować :

**Zatroszcz się o własne emocje, by móc być wsparciem dla dziecka.**

**Nie karć, nie zawstydzaj – to pogarsza sytuację.**

**Rozmawiaj spokojnie, pokaż empatię – „Widzę, że Ci ciężko. Chcę Ci pomóc”.**



## Kiedy warto poszukać pomocy specjalisty i gdzie ją znaleźć

Nie wszystkie trudne momenty wymagają natychmiastowej interwencji, ale pewne sygnały mówią, że warto skonsultować się z profesjonalistą:

- ♥ Długotrwałe wycofanie lub izolacja
- ♥ Częste i bardzo gwałtowne wybuchy złości
- ♥ Myśli samobójcze
- ♥ Objawy depresji
- ♥ Nasilone lęki
- ♥ Nagłe pogorszenie funkcjonowanie w szkole i w relacjach
- ♥ Samookaleczanie ciała zagrażające życiu i zdrowiu

Wsparcie specjalisty w trudnych sytuacjach jest nieocenione. Nie jest to porażka rodzica – wręcz przeciwnie, szukanie pomocy to odpowiedzialny i kochający krok, który pokazuje nastolatkowi, że jego emocje są ważne i że wsparcie jest dostępne.



## Gdzie szukać pomocy :

**Psycholog szkolny** – pierwszy krok, łatwo dostępny i bezpłatny.

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna** – w każdej gminie/powiecie, bez skierowania (obowiązuje rejonizacja – poradnia znajduje się w tej samej gminie, w której znajduje się szkoła naszego dziecka)

**Centra Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży** – najczęściej działające w ramach NFZ.

**Ośrodki Interwencji Kryzysowej** – bezpłatna konsultacja psychologiczna.

### Telefony wsparcia i zaufania:

116 123 - Numer ten jest przeznaczony dla osób dorosłych i stanowi ważną przestrzeń do znalezienia pomocy w trudnych sytuacjach życiowych. To telefon, z którego mogą korzystać także rodzice, którzy sami czują się bezradni, przeciążeni i szukający wsparcia psychologicznego

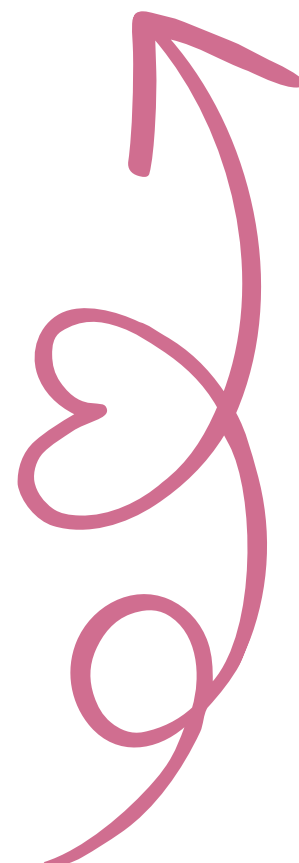
116 111 - Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 100 100 - Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

112 – jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej

Zapamiętaj 

**Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi, mimo że też przechodził(a)ś przez okres dorastania. Każdy z nas pamięta ten czas inaczej, bo każdy odczuwał go w inny sposób. Nie sugeruj się swoimi wspomnieniami lub opowieściami znajomych i ich dzieci. Pamiętaj, że najczęściej wystarczy: obecność, cierpliwe wysłuchanie, spokojny oddech razem z dzieckiem. To naprawdę działa lepiej niż tysiąc porad. Pamiętaj: emocje nastolatka są intensywne, ale z czasem nauczą się je regulować – a Ty możesz towarzyszyć im na tej drodze. Jeśli zdecydujesz o pomocy specjalisty – to nie powód do wstydu – to oznaka troski i odpowiedzialności.**

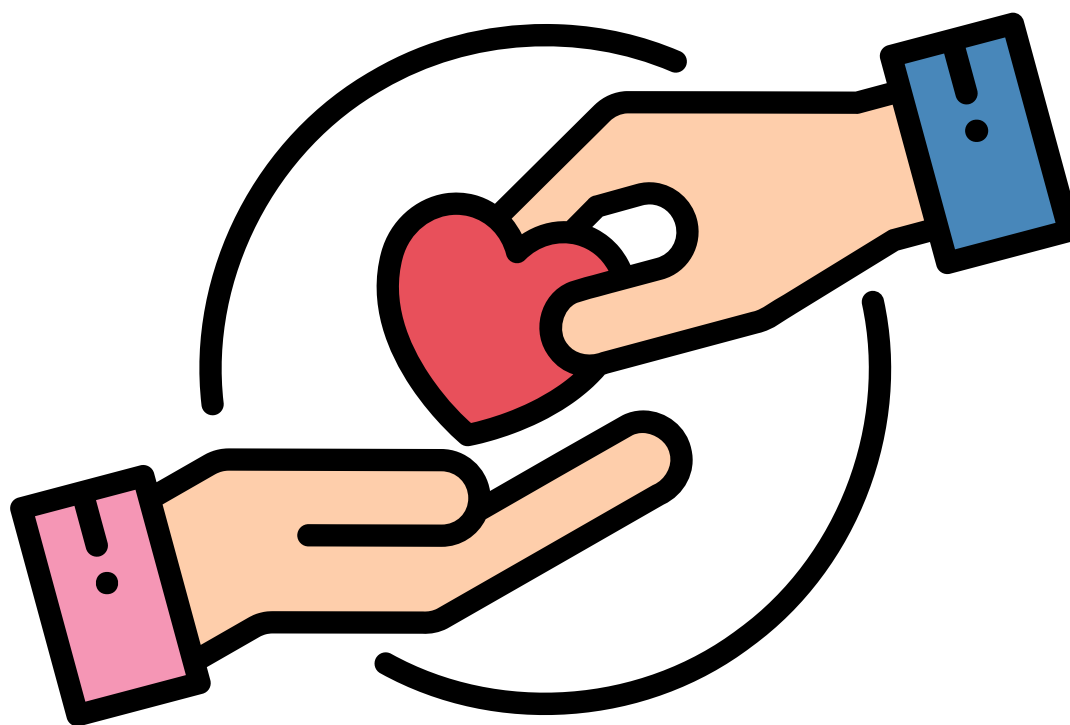


## Podsumowanie

Dojrzewanie nastolatka to czas pełen emocji, wyzwań i zmian. Twoje dziecko nie staje się innym człowiekiem – ono po prostu intensywnie szuka swojego miejsca w świecie. Jako rodzic możesz w tym procesie towarzyszyć, być przewodnikiem i bezpiecznym punktem odniesienia.

Oto kilka praktycznych wskazówek, które mogą stać się codziennym kompasem:

- ♥ Słuchaj naprawdę – nie tylko słów, ale i emocji, które się za nimi kryją.
- ♥ Dawaj przestrzeń – czasem milczenie i akceptacja są ważniejsze niż rozmowa.
- ♥ Bądź konsekwentny/a – granice to nie kara, lecz ochrona i nauka odpowiedzialności.
- ♥ Wspieraj w trudnościach – jeśli zauważysz wycofanie, złość czy samookaleczenia, nie oceniaj, tylko bądź pomocą lub szukaj pomocy.
- ♥ Doceniaj codzienność – wspólne gotowanie, spacer czy żart to cenne momenty budujące więź.
- ♥ Dbaj o siebie – spokojny, uważny rodzic to najlepsze wsparcie dla dziecka.



## Techniki i narzędzia dla rodzica, opiekuna

### Techniki dla opiekuna nastolatka - Budowanie zaufania i ograniczanie eskalacji konfliktów

1. Uznanie emocji: "Widzę, że jesteś zły – to w porządku tak się czuć."
2. Otwarte pytania: Zamiast "Dlaczego tak zrobiłeś?", zapytaj "Co się wydarzyło z twojej perspektywy?"
3. Zasada 70/30: 70% słuchania, 30% mówienia – więcej słuchania, mniej doradzania.
4. Własny model emocji: Mów o sobie – np. "Jestem zaniepokojony/a, kiedy nie odbierasz telefonu."

### Dialog Sokratejski - Praca z negatywnymi przekonaniem

1. Zapisz trudną myśl, np.: "Jestem kiepskim rodzicem".
2. Zadaj sobie pytania:

♥ Czy to na pewno prawda?

♥ Jakie mam dowody na to, że to prawda?

♥ Jakie mam dowody przeciwne?

♥ Co powiedział(a)bym komuś bliskiemu w takiej sytuacji?

♥ Zapisz nową, bardziej zbalansowaną myśl, np.: "Mam trudne chwile, ale mam świetne wartości do przekazania".

**Dziennik sukcesów** - Świadome zauważanie osiągnięć i pozytywnych momentów, motywacja do dalszego działania, obiektywne śledzenie postępów, redukcja negatywnego myślenia, wzmacnianie pozytywnego myślenia wobec dziecka i siebie.

Codziennie wieczorem zapisz 1–3 rzeczy, które zrobiliście dobrze (małe sukcesy dnia codziennego – swoje i dziecka).

1. Sukces mojego dziecka – np. odłożył telefon sam z siebie podczas kolacji, powiedział o swoim trudnym dniu, pomógł w czymś, itd.
2. Mój sukces jako rodzica – np. nie wybuchłem(a), gdy spóźnił się na obiad, znalazłem(a) chwilę, żeby posłuchać bez doradzania, świadomie zainteresowałem(a) się jego tematem, wziąłem/wzięłam głęboki oddech zamiast krzyknąć, itd.
3. Za co jestem wdzięczny/a – jedno zdanie podsumowania dnia.
4. Wracaj do zapisków w trudnych chwilach.

## Zapamiętaj

Jeżeli czujesz, że jesteś rodzicem, opiekunem wspierającym, i to Tobie obrywa się najbardziej to wiedz, że to jest normalne. To właśnie Ty jesteś azylem dla swojego dziecka i przy Tobie czuje się bezpiecznie. Najczęściej dostaje się temu rodzicowi, z którym relacja jest stabilna. Trudniej złościć się na rodziców, którzy są niedostępni lub agresywni. Im głębszą relację mieliśmy ze swoim dzieckiem, tym dotkliwiej będziemy odczuwać separację w wieku nastoletnim. A to odseparowanie jest konieczne dla zdrowego rozwoju naszego dziecka.

## Bibliografia

Blakemore, S.-J. (2019). Wynaleźć siebie: Sekretne życie mózgu nastolatka. Warszawa: Mamania

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. DOI: [10.1196/annals.1440.010](https://doi.org/10.1196/annals.1440.010)

Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636-650. DOI: [10.1038/nrn3313](https://doi.org/10.1038/nrn3313)

Goleman, D. (1997). Inteligencja emocjonalna (A. Jankowski, Tłum.). Poznań: Media Rodzina.

Gordon, T. (2001). Wychowanie bez porażek: Szkoła dla rodziców. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Korczak, J. (1978). Pisma wybrane (t. 3). Warszawa: Czytelnik

Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339-363. DOI: [10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258](https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258)

Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.

Szulc, J. (2023). Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu. Warszawa: Wydawnictwo Agora.

## O autorce:

### Brygida Mazur

Ekspert edukacji psychologicznej Fundacji „Nie Widać Po Mnie”, mediator, trener umiejętności społecznych (I i II stopnia). Autorka poradników dla rodziców, artykułów naukowych i prelegentka konferencji tematycznych z zakresu psychologii.

Posiada kilkunastoletnie doświadczenie zawodowe w branży IT. Na co dzień pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami, prowadząc zajęcia wspierające rozwój, a także warsztaty i webinary dotyczące komunikacji, emocji oraz zdrowia psychicznego.

Uczestniczka szkoleń i sympozjów naukowych, w tym z zakresu Porozumienia bez Przemocy (NVC). Rozwija kompetencje w zakresie języka migowego (SJM, PJM), uwzględniając potrzeby osób ze specjalnymi potrzebami komunikacyjnymi.

Prywatnie mama 17-letniego syna w spektrum autyzmu.

## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)