

# Bezpieczna przestrzeń ONLINE



**Kamila Dąbrowska**

## Stres w rzeczywistości szkolnej, jak sobie z nim radzić

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Tytuł: Stres w rzeczywistości szkolnej, jak sobie z nim radzić

Autor: Kamila Dąbrowska

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Urszula Szybowicz

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-51-9

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

Projekt realizowany jest w ramach naboru: "Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych. "

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

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).

## Wstęp: Dlaczego to dotyczy również Ciebie?

Wszyscy doświadczamy sporadycznego stresu – niektórzy częściej, inni rzadziej. Stres to reakcja organizmu na wymagania lub zagrożenia (realne albo wyobrażone). Może być adaptacyjny (pomaga działać) albo szkodliwy (gdy jest przewlekły). Ten drugi może to prowadzić do poważniejszych problemów, takich jak lęk czy depresja. To temat, który wraca do wielu uczniów, ale rodziców i nauczycieli.

„Jakie Ty możesz mieć stesy w szkole?“, „Stresować to się będziesz, gdy dorośniesz” – nawet jeśli masz to szczęście, że nie usłyszałeś/aś takich haseł, to na pewno są one udziałem wielu Twoich rówieśników. Często dorośli, zapominają, że dla Waszego mózgu szkoła to nie „bezpieczna bańka”, ale wręcz poligon doświadczalny, na którym codziennie mierzycie się z presją, ocenianiem i walką o akceptację.

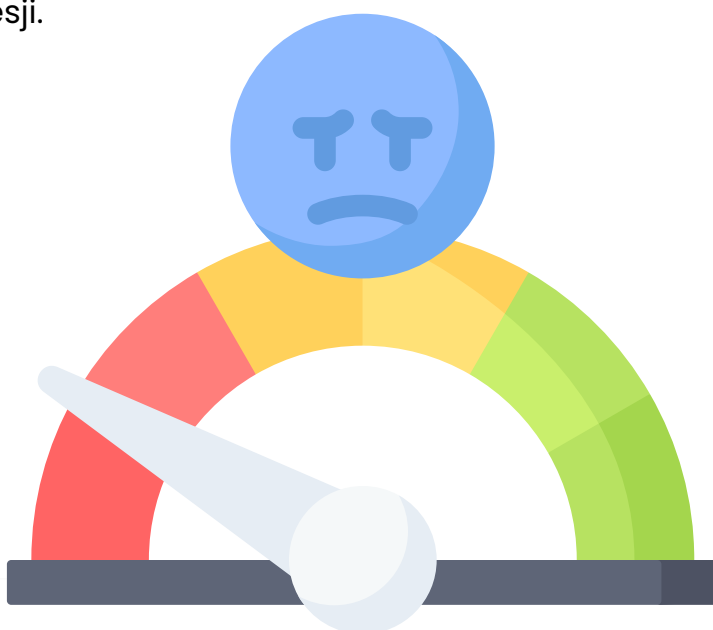
Umówmy się – ta rada, choć płynie z dobrej woli, jest zupełnie niepomocna. Prawda jest też taka, że Twój organizm nie rozróżnia „dorosłych” problemów od sprawdzianu z matmy czy lęku przed odrzuceniem przez grupę. Twoje problemy są ważne, bo są Twoje i zajmują Twoją głowę tu i teraz. Zresztą ona w obu przytoczonych wyżej przypadkach reaguje tak samo: wyrzutem kortyzolu, przyspieszonym tętnem i trybem alarmującym. Jeśli czujesz napięcie, to nie jest przesada czy słabość, to Twoja kora przedczołowa, odpowiedzialna za logikę, poddaje się pod naporem silnych emocji. Ten e-book powstał po to, byś przestał/a przepraszać za swój stres i poznał/a jego mechanizmy.

## Anatomia stresu – co siedzi w Twojej głowie?

Spocone dłonie, przyspieszony puls, uderzenie gorąca i pustka w głowie – znasz to uczucie? To klasyczne (ale nie jedyne) objawy stresu. Dziwisz się, dlaczego, stojąc przed tablicą albo czytając zadanie na sprawdzianie, nie jesteś w stanie wykrztusić z siebie słowa, czy napisać poprawnej odpowiedzi? Najgorsze, że jeszcze przed samym rozpoczęciem lekcji wydawało Ci się, że materiał masz w jednym paluszku...

Jeśli masz poczucie, że szkoła i oczekiwania otoczenia powoli Cię przygniatają, spójrz na twarde dane. To nie jest tylko Twoje wrażenie – to rzeczywistość Twojego pokolenia. Najnowszy raport Ministerstwa Edukacji Narodowej<sup>1</sup> przynosi alarmujące wnioski, które powinny być sygnałem ostrzegawczym dla każdego dorosłego:

- ✔ **60%** z Was żyje w stanie chronicznego stresu i permanentnego przemęczenia. To tak, jakby sześć na dziesięć osób w Twojej klasie codziennie funkcjonowało na „rezerwie baterii”.
- ✔ **46%** nastolatków zmagają się ze skrajnie niską samooceną. Prawie co drugi uczeń wierzy w iluzję, że jest „niewystarczający”.
- ✔ **40%** wykazuje objawy depresyjne. To już nie jest zwykły smutek, to sygnał, że system nerwowy młodych ludzi masowo odmawia posłuszeństwa pod naporem presji.



Te liczby to dowód na to, że stres w dzisiejszej szkole to nie jest Twoja prywatna sprawa. Badania UNICEF Polska<sup>2</sup> wskazują na dodatkowe smutne wnioski. Szkoła stała się miejscem, w którym bycie celem ataku to niemal codzienność.

- ✔ Tylko **28%** dzieci zadeklarowało, że nigdy nie czuło się wykluczonym z grona rówieśników. To oznacza, że ponad siedmiu na dziesięciu uczniów zna to piękne uczucie stania z boku, gdy inni tworzą zamknięty krąg.
- ✔ Zaledwie **25%** badanych wskazało, że nigdy nie było obrażanym lub wyśmiewanym.

To efekt życia w świecie, który wymaga od Ciebie bycia PRO przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Skoro skala problemu jest tak ogromna, czas zacząć budować Twoją własną, dopasowaną strategię wsparcia. W końcu Twoje zdrowie psychiczne to fundament. Bez sprawnego zasilania nawet najszybszy procesor w końcu padnie. Dbanie o siebie to najważniejszy projekt naszego życia!

Dlatego w tym zakresie kluczowa jest edukacja:

- ✔ Zrozumienie mechanizmu działania Twojego mózgu. Dlaczego Twoje ciało reaguje bólem brzucha czy brakiem snu?
- ✔ Zarządzanie zasobami i odpornością. Nauka tego, jak dbać o własną baterię, by nie doprowadzić do jej całkowitego rozładowania.
- ✔ Odwaga proszenia o pomoc. Troska o zdrowie psychiczne to dowód dojrzałości, a nie porażki. Masz prawo powiedzieć „dość” i skorzystać ze wsparcia.



## Jakie czynniki mogą generować stres?

Stres w rzeczywistości szkolnej rzadko ma jedno, konkretne źródło. To raczej skomplikowana układanka. Zastanawiasz się, co decyduje o tym, jak czujesz się w murach szkoły?

Możemy wyróżnić cztery główne filary czynników, które mogą na to wpływać<sup>3</sup>:

**Czynniki indywidualne.** Każdy z nas przychodzi do szkoły z innym zapleczem emocjonalnym. To, co dla jednego jest motywującym wyzwaniem, dla innego staje się murem nie do przebicia. Ważną rolę odgrywają niska samoocena, perfekcjonizm oraz trudności w efektywnym radzeniu sobie ze stresem. Wpływ na to mogą mieć również zaburzenia, takie jak uogólnione zaburzenia lękowe. Nie bez znaczenia jest również neuroatypowość, do której zaliczamy m.in. ADHD, autyzm czy specyficzne trudności w uczeniu się, takie jak dysleksja czy dyskalkulia.



### **Czynniki związane z rodziną.**

Ogromne znaczenie w rozwoju lęku szkolnego odgrywa dynamika życia rodzinnego. Postawy takie jak nadopiekuńczość, częste konflikty czy deficyt wsparcia emocjonalnego stają się barierą w budowaniu Twojej odporności psychicznej. Sytuację komplikuje fakt, że to właśnie w domu nieświadomie przejmujemy od swoich rodziców dezadaptacyjne strategie radzenia sobie z trudnościami, kopiując ich własne wzorce zmagania się z lękiem i niepokojem.

### **Czynniki społeczne i kulturowe.**

Rosnące wymagania dotyczące szkolnej rzeczywistości potęgowane są przez wszechobecny, często toksyczny wpływ mediów społecznościowych. To właśnie tam rodzi się głębokie poczucie nieadekwatności oraz lęk przed wykluczeniem, które wspólnie napędzają mechanizm wycofywania się i narastającej absencji, czyniąc z lęku szkolnego problem o znacznie szerszym, systemowym charakterze.

**Czynniki związane ze środowiskiem szkolnym.** Codzienna presja oraz lęk przed niepowodzeniem stają się dla wielu z Was ciężarem nie do uniesienia. Sytuację tę mogą pogarszać negatywne doświadczenia rówieśnicze, takie jak znęcanie się czy otwarte konflikty z nauczycielami, które w połączeniu z ogólną nieprzyjazną atmosferą placówki, budują w Tobie silną potrzebę unikania szkoły jako miejsca kojarzonego wyłącznie ze strachem.<sup>3</sup>

### Dlaczego Twój mózg się zawiesza?

Ludzie (podobnie zresztą jak inne zwierzęta) są ewolucyjnie zaprogramowani do jednej rzeczy – przetrwania. Kiedy pojawia się sytuacja, którą Twój mózg interpretuje jako sygnał zagrożenia, reaguje tak samo. I to niezależnie czy chodzi o ucieczkę przed drapieżnikiem, czy o odpowiedź na pytanie nauczyciela czy spięcie z nielubianym rówieśnikiem z klasy.

Wyobraź sobie, że w Twojej głowie trwa walka o dostęp do prądu między dwoma graczami:

**Gracz nr 1 to strażnik (biologicznie: ciało migdałowate).**



**Gracz nr 2 to mózgowiec (biologicznie: kora przedczołowa).**

Twój osobisty system alarmowy. Nie interesują go oceny ani ambicje – on skanuje rzeczywistość w poszukiwaniu zagrożeń. Jego jedynym celem jest utrzymanie Cię przy życiu.

Twoje centrum dowodzenia. Odpowiada za logikę, daty z historii, zadania z matmy i planowanie tego, co powiesz na randce. To on sprawia, że jesteś błyskotliwy/a i ogarnięty.

Przebieg tej nietypowej gry przedstawia się następująco: gdy tylko pojawia się napięcie, strażnik wpada w panikę i bez ostrzeżenia odcina prąd mózgowcowi. Twój organizm uznaje, że w obliczu niebezpieczeństwa (którym dla niego jest np. odpowiedź ustna, rozprawka, konfrontacja z koleżanką) nie potrzebujesz wiedzieć, kim był Władysław Łokietek. Potrzebujesz tylko móc przetrwać. Dochodzi do tego, że zaczynasz żyć z paraliżującym poczuciem, że „trzeba to po prostu wytrzymać”. Dlaczego? Bo dominuje przekonanie, że i tak nikt nie zareaguje – ani w szkole, ani w domu. To poczucie osamotnienia w stresie jest bardziej wykańczające niż sam program nauczania.

## Ciekawostka o mózgu

Czy wiesz, że mózg nastolatka jest w trakcie „rozbudowy”? Kora przedczołowa dojrzewa stopniowo aż do ok. 25. roku życia. To tak, jakbyś próbował/a grać w najnowszą grę na sprzęcie, który jest jeszcze w fazie beta-testów. Masz więc prawo do błędów!<sup>4</sup>

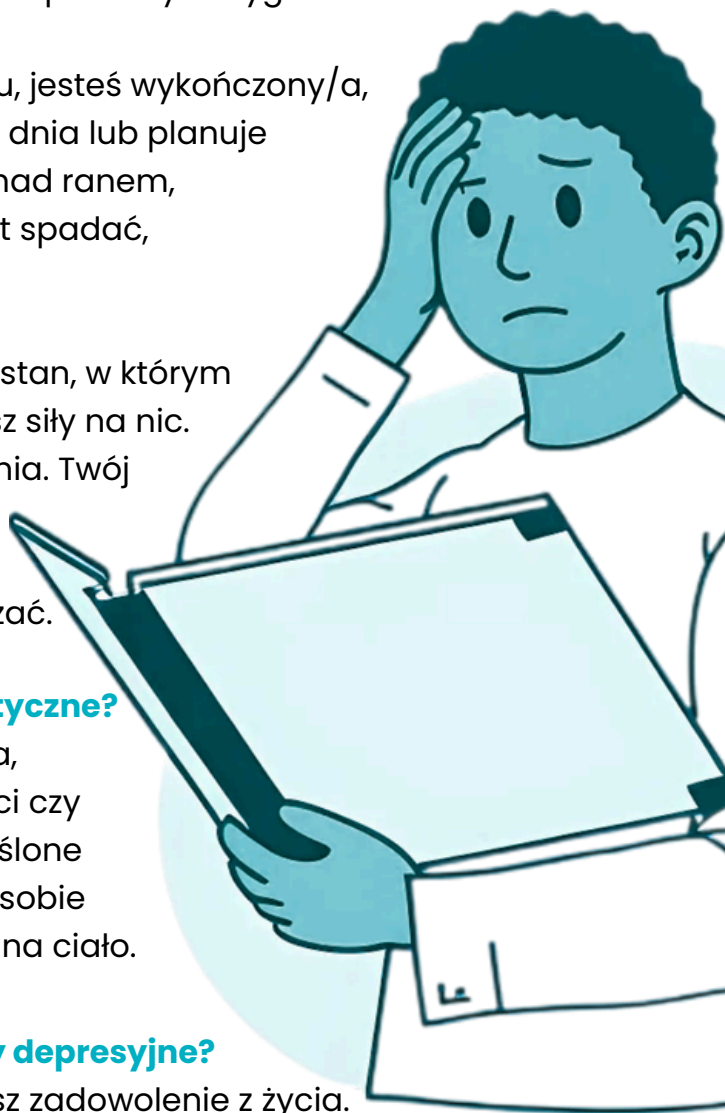
## Ciekawostka o mózgu: “W głowie się nie mieści” (Inside Out)

Jest taki moment w filmie Disneya, gdy w głowie głównej bohaterki Riley konsola sterownicza nagle przestała działać i robi się szara. To idealny obraz tego, co robi wspomniany już wyżej strażnik, gdy spanikuje. Odcina dostęp do przycisków odpowiedzialnych za logikę i radość, zostawiając tylko instynkt przetrwania.

## Kiedy stres przestaje być chwilowy?

Problem zaczyna się, gdy to napięcie nie znika po dzwonku. Stres szkolny to nie tylko gonitwa myśli przed klasówką. To realne obciążenie, które parkuje w Twoim ciele i powoli je wyniszcza. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, sprawdź, czy Twój organizm nie wysyła Ci właśnie jednego z poniższych sygnałów:

- ✔ **Masz problemy ze snem?** Leżysz w łóżku, jesteś wykończony/a, ale Twój mózg wciąż mieli wydarzenia z dnia lub planuje jutrzejsze odpowiedzi. Efekt? Zasypiasz nad ranem, a Twój kortyzol (hormon stresu) zamiast spadać, utrzymuje się na wysokim poziomie.
- ✔ **Czujesz chroniczne zmęczenie?** To ten stan, w którym budzisz się rano i już czujesz, że nie masz siły na nic. To wynik życia w trybie ciągłego czuwania. Twój układ nerwowy jest jak procesor pracujący na 100% mocy przez całą dobę. Niestety w końcu musi się przegrzać.
- ✔ **Masz różne dolegliwości psychosomatyczne?** Ból brzucha przed szkołą, roztrój żołądka, ściskanie w gardle, drżenie rąk, nudności czy nawracające bóle głowy. To nie są zmyślane objawy. To Twój mózg, który nie radząc sobie z napięciem psychicznym, przerzuca je na ciało.
- ✔ **Towarzyszy Ci obniżony nastrój i stany depresyjne?** Gdy stres staje się codziennością, tracisz zadowolenie z życia. Rzeczy, które kiedyś Cię cieszyły, stają się obojętne. To prosta droga do stanów depresyjnych, które według raportów dotyczą już 40% Twoich rówieśników.



*Ignorowanie tych sygnałów to jak zaklejenie kontrolki „brak paliwa” w samochodzie taśmą klejącą. Problem nie zniknie, a auto w końcu stanie na środku autostrady. Twoje ciało mówi „dość” nie po to, by Ci dokuczyć, ale by Cię ratować. – doradca psycholożka Agnieszka z Fundacji Nie Widać Po Mnie.*

## Oceny, to liczby, które wcale Cię nie definiują

Bądźmy ze sobą szczerzy i powiedzmy to głośno: polski system edukacji nie jest idealny. Zmiany są nam bardzo potrzebne, bo nadal dominuje ocenianie, a nie proces uczenia się. Dla Twojego mózgu to może być trudna do zrozumienia sytuacja. Uczenie się wymaga spokoju, ciekawości i prawa do błędu. Tymczasem system wymaga od Ciebie bezbłędności „tu i teraz”.

Nic dziwnego, że:

- ! Czujesz wściekłość na to, że musisz kłuć rzeczy, które wydają Ci się bezużyteczne.
- ! Lęk przed sprawdzianami i egzaminami staje się Twoim cieniem.
- ! Odpowiedź przy tablicy przypomina przesłuchanie, a nie rozmowę.
- ! Zamiast zastanawiać się: jak to działa?, myślisz tylko: co zrobić, żeby nie dostać jedynki?



– Świat zmienia się zbyt szybko, byśmy mogli stać w miejscu. Sztuczna inteligencja już teraz zaczyna zastępować wiele profesji, co zmusi nas do ciągłego przekwalifikowywania się w dorosłości. Dlatego nowoczesna szkoła nie może być fabryką ocen. Jej zadaniem jest nauczyć Cię czegoś znacznie ważniejszego: jak się uczyć, po co to robić i jak adaptować się do zmian. To jedyny sposób, byś w przyszłości nie tylko przetrwał/a, ale wygrał/a w starciu z nową rzeczywistością”. – Marek, psycholog i terapeuta młodzieży.

### Ciekawostka

Albert Einstein, ten legendarny fizyk miał ogromne problemy z rygiem szkolnym i autorytarnymi nauczycielami.

Jeden z jego profesorów powiedział nawet, że Einstein nigdy nie wyrośnie na ludzi.

Albert nienawidził kucia na pamięć – wolał powoli, w swoim czasie zrozumieć, jak działa wszechświat.

### Jak traktować oceny i nie dać się zwariować?

Chyba będziemy zgodni, że oceny same w sobie nie są złe. To po prostu narzędzie pomiaru, jak centymetr czy waga. Są jednak uproszczonym wskaźnikiem postępów, ale nie mierzą w pełni wiedzy ani kompetencji". Problem zaczyna się wtedy, gdy zaczynamy wierzyć, że „piątka” to dowód na bycie lepszym, a „jedyńska” to wyrok skazujący nas na porażkę w przyszłości. Prawda leży pośrodku. Ważne, by znaleźć ten złoty środek, który pozwoli Ci dbać o wyniki, ale nie spalić przy dbaniu o najwyższą średnią na świadectwie.

Stoisz często przed wyborem: kucie na blachę czy rozwijanie pasji? Janusz Korczak zostawił ponadczasowe słowa, które być wydadzą Ci się pomocne na ścieżce ku dorosłości: *Nie takie ważne, żeby człowiek dużo wiedział, ale żeby dobrze wiedział, nie żeby umiał na pamięć, a żeby rozumiał, nie żeby go wszystko troszkę obchodziło, a żeby go coś naprawdę zajmowało.*

### 3 pomocne zasady:

#### Ocena to informacja, a nie recenzja Twojej osoby

Wyobraź sobie, że grasz w nową grę na konsoli i przegrywasz poziom. Co robisz? Nie myślisz: „Jestem beznadziejnym człowiekiem”, tylko: „Ok, co zrobić, by przejść ją następnym razem”. Dokładnie tak samo traktuj stopnie w szkole. Słaba ocena mówi Ci, gdzie masz lukę, czego jeszcze nie rozumiesz, kiedy warto spróbować innej metody. Dobra ocena mówi, że wykonałeś dobrą robotę, że ten sposób nauki zadziałał, że obrałeś właściwą drogę.

#### Ambicja nie jest zła, ale perfekcjonizm może być groźny

Chęć posiadania dobrych ocen jest zdrowa. To Twoja przepustka, która może otworzyć Ci drzwi do fajnej szkoły czy wymarzonej pracy. Ale pamiętaj, nie musisz być najlepszy/najlepsza we wszystkim. Mózg ma ograniczoną ilość energii. Jeśli będziesz cisnąć na 100% z każdego przedmiotu, w końcu spanikuje z wycieńczenia.

- ✔ Postaw na przedmioty, które Cię kręcą lub są Ci potrzebne. Tam celuj wysoko.
- ✔ Odpuść perfekcjonizm na każdym polu. Z przedmiotów, które są dla Ciebie tylko do zaliczenia, ocena dostateczna to wciąż sukces – bo oznacza, że opanowałeś/aś materiał i masz czas na to, co naprawdę ważne.

#### Opanowanie sztukę uczenia się i zaliczenia

W świecie, w którym zarządzamy wieloma zadaniami przy pomocy sztucznej inteligencji, sama wiedza encyklopedyczna (którą sprawdzają testy) tanieje. Ale umiejętność logicznego myślenia staje się bezcenna.

Kiedy się uczysz, nie rób tego dla rodziców, czy dla nauczycieli. Rób to, żeby ćwiczyć swój mózg w rozwiązywaniu problemów. Nawet jeśli system skupia się na wyniku, Ty skup się na tym, co zostaje Ci w głowie pomiędzy lekcjami. Szukaj swoich pasji, tego co sprawia Ci przyjemność i z czym wiążesz swoją przyszłość.

– Dobra ocena cieszy i daje satysfakcję – i masz pełne prawo czuć z niej dumę. Ale pamiętaj, że Twoja wartość jako człowieka jest stała, niezależnie od tego, co widnieje w Librusie. Szkoła to tylko jeden z etapów. Ucz się tak, by zdobywać narzędzia do życia, a oceny traktuj jak drogowskazy, które pokazują, w którą stronę warto iść szybciej, a gdzie możesz zwolnić. – Marek, psycholog i terapeuta młodzieży.

## Presja ocen i oczekiwań

Z kwestią ocen wiąże się też presja, z którą pewnie często spotykasz się na co dzień. Źródłem tej presji mogą być rodzice, nauczyciele, ale też Ty sama/sam, a nawet Twoi koledzy i koleżanki.

### Lęk przed rozczarowaniem

Zacznijmy od rodziców i nauczycieli, bo przecież wymagając, zazwyczaj nie chcą Twojego nieszczęścia. Wręcz przeciwnie, najczęściej w ich głowach działa prosty schemat:

**dobre oceny = lepsza szkoła  
= studia = bezpieczna przyszłość.**

Chcą dla Ciebie jak najlepiej, ale zapominają o jednym: świat zmienił się tak bardzo, że ich „przepis na sukces” u Ciebie wywołuje tylko zwarecie w systemie. Wszystko to może sprawiać, że dla Ciebie ta ciągła presja sprawia, że szkoła przestaje być miejscem nauki, a staje się walką o przetrwanie.



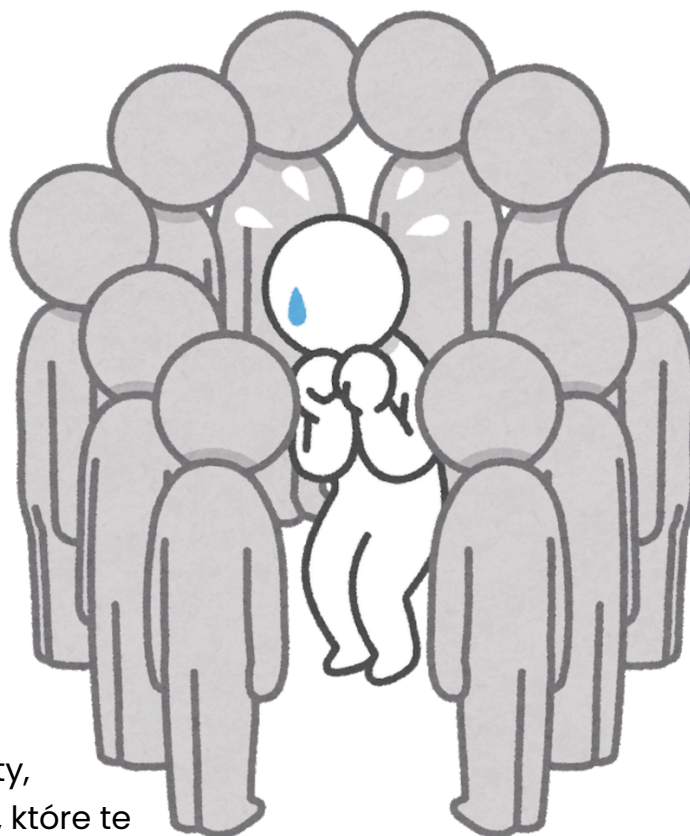
**Gdzie szukać rozwiązań tej patowej sytuacji?** Spróbuj rozmawiać o swoich uczuciach otwarcie. Często rodzice nawet nie zdają sobie sprawy, jak mimowolnie rzuconej uwagi w stylu „Przecież ta biologia jest taka prosta”, „Ja to zawsze byłem świetny z polskiego”, mogą potęgować Twój stres. Jeśli jednak im tego nie powiesz, to nie będą zdawać sobie z tego sprawy. Przyznanie, że czujesz presję, która przekłada się na stres, że coraz trudniej jest Ci sobie z nią radzić nie jest skarżeniem się czy objawem Twojej słabości.

Boisz się, że rodzice Cię nie zrozumieją? Może masz starsze rodzeństwo, dziadków albo innego członka rodziny, z którym możesz porozmawiać. Jeśli będziesz czuć, że jest ktoś, w kim możesz mieć oparcie i komu możesz zwierzyć się o problemach w szkole, to będzie to Twoje najsilniejsze narzędzie w walce ze stresem.

### Lęk przed wykluczeniem

Badania TEB Research z czerwca 2025 roku<sup>5</sup> pokazują, że dla co trzeciej osoby w Twojej grupie rówieśniczej (32%) źródłem napięcia są relacje z innymi, ale jeszcze większa liczba – **aż 43%** – zmaga się z presją dotyczącą wyglądu i niską samooceną. To nie są nastoletnie dramaty – to realne obciążenie, które nosicie każdego dnia.

Twoje potrzeby są fundamentem, na którym budujesz swoją tożsamość: akceptacja, przynależność, autonomia, rozwój poznawczy czy troska o zdrowie, siły fizyczne – każda z nich ma ogromne znaczenie. Niestety, współczesna szkoła często staje się miejscem, które te fundamenty wystawia na próbę. Kiedy czujesz zagrożenie swojej pozycji w grupie, Twój mózg nie analizuje tego logicznie – on reaguje tak, jakby coś Ci groziło. Wyobraź sobie, że idziesz korytarzem i masz wrażenie, że wszyscy o Tobie szepczą. Podchodzisz do znajomych, a rozmowa nagle milknie. W ułamku sekundy Twój żołądek się kurczy, a serce gwałtownie przyspiesza.



Presja szkolna miesza się tu z presją społeczną. Boisz się nie tylko złej oceny z matematyki, ale tego, co ta ocena powie o Tobie innym. Czy uznają Cię za „kujona”? A może za kogoś, kto sobie nie radzi? Każda odpowiedź przy tablicy to ryzyko wystawienia się na ocenę grupy, a każdy błąd może stać się paliwem dla złośliwych komentarzy.

## Jak sobie z tym wszystkim radzić?

### Postaw na fakty a nie tworzenie czarnych scenariuszy

„Wszyscy mnie znienawidzą” – a gdzie są na to dowody? Kim są ci „wszyscy”, a może to tylko Twój lęk podpowiada Ci ten skrypt? Nic nie stracisz, jeśli zrobisz rzetelną burzę mózgów i opiszysz, czego tak naprawdę się obawiasz.

### Nie musisz być duszą towarzystwa

Jeśli zależy Ci na jakiejś grupie znajomych to może pomocna będzie metoda małych kroków. Weź udział w zajęciach grupowych, zgłoś się do projektu z innymi

### Inicjuj kontakty na miarę swoich możliwości

Pamiętaj, że 43% Twoich rówieśników czuje to samo co Ty – lęk przed oceną i niską samoocenę. Ćwicz nawiązywanie kontaktu, nawet jeśli czujesz lęk przed odrzuceniem. Każda próba to Twój rozwój i dowód na to, że pracujesz nad swoimi możliwościami.

### Cyfrowy detox: postaw na zabezpieczenie strefy komfortu

Media społecznościowe sprawiają, że mechanizm stada działa 24/7 i mogą nasilać porównanie społeczne i poczucie wykluczenia. Dlatego ustal sztywne granice, jak często zaglądasz do sieci. Przestań też obserwować lub wyciszyć konta, które sprawiają, że czujesz się ze sobą gorzej. Twój spokój jest ważniejszy niż bycie na bieżąco z cudzym, wyreżyserowanym życiem.

## Cyfrowa rzeczywistość

Nie zapominajmy, że dzisiejsze relacje rówieśnicze nie kończą się wraz z ostatnim dzwonkiem. Dzięki mediom społecznościowym „mechanizm stada” działa 24 godziny na dobę. Widok zdjęć z imprezy, na którą nie zostałeś zaproszony/a, albo brak reakcji pod Twoim postem, jest dla mózgu sygnałem: „Jestem poza grupą. Jestem nielubiany/a. Coś ze mną nie tak”. To właśnie ta stała dostępność sprawia, że lęk przed wykluczeniem staje się chroniczny. Nie masz gdzie odpocząć od oceniających spojrzeń, bo one przeniosły się do Twojego telefonu, który masz zawsze przy sobie.



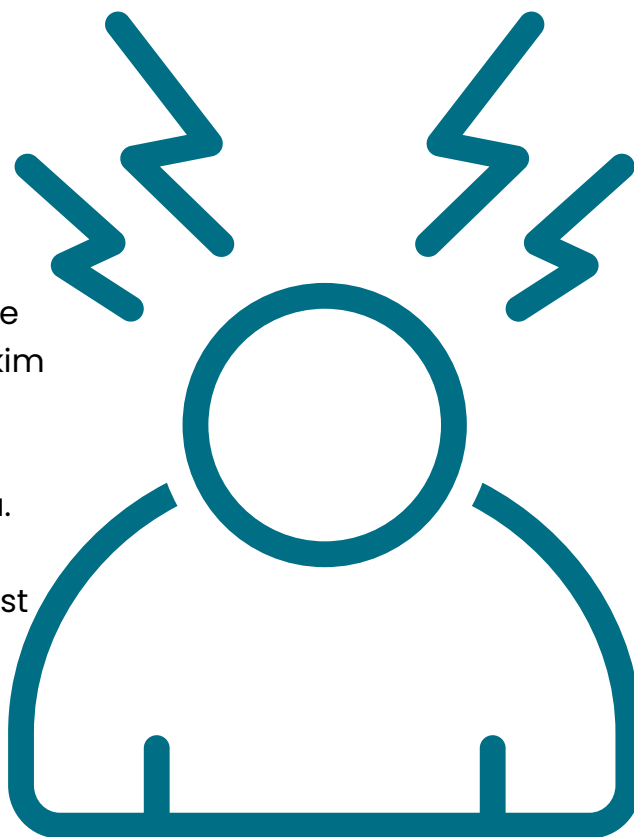
**Chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak odzyskać kontrolę w sieci? Zajrzyj do naszych e-booków:**

*Świadomie w świecie nowych technologii  
Dezinformacja i ataki w sieci*

### Presja wewnętrzna

Choć świat zewnętrzny stawia nam wysokie wymagania, często najcięższy bagaż pakujemy sobie sami. Czy znasz ten głos w głowie, który mówi: „Jeśli nie dostanę się do tego liceum, moje życie nie ma sensu” albo „Muszę być we wszystkim najlepszy/a, bo inaczej jestem nikim”?

To zjawisko to nic innego, jak presja wewnętrzna. Często rodzi się ona z lęku przed porażką i przekonania, że nasza wartość jako człowieka jest równa naszym wynikom w dzienniku. Kiedy utożsamiasz siebie ze swoimi ocenami, każdy błąd na sprawdzianie staje się atakiem na Twoje poczucie własnej godności.



Twój mózg w stanie permanentnego napięcia pracuje znacznie gorzej. Kiedy nakładasz na siebie zbyt duży ciężar, Twoja kora przedczołowa (odpowiedzialna za logiczne myślenie) „wyłącza się”, a stery przejmują lęk. Prawdziwa siła nie polega na tym, by nigdy nie pękać pod ciężarem własnych ambicji, ale na umiejętności powiedzenia sobie: „Ok trudno, zdarza się, dzisiaj mi nie wyszło”.



I jeszcze jedna bardzo ważna kwestia, o której nie możemy zapominać. Według badań PTPS z 2025 roku<sup>1</sup>, aż **40%** nastolatków w wieku 15–18 lat zmagало się z niską samooceną oraz brakiem akceptacji własnego wyglądu lub tożsamości. To ogromna grupa osób, które każdego ranka, patrząc w lustro, czują ten sam niepokój co Ty. Dla porównania, tylko **29%** badanych deklaruje, że w ogóle nie ma z tym problemu, a **31%** odczuwa go jedynie w niewielkim stopniu.



Szkola powinna być miejscem rozwoju Twojego umysłu i pasji, a nie walką o miano idealnego/idealnej. Prawdziwa pewność siebie nie bierze się z braku wad, ale z zaakceptowania faktu, że Twoje ciało to nie eksponat na wystawie. Zastępujesz na szacunek i akceptację – przede wszystkim od samego/samej siebie – niezależnie od tego, co mówią dzisiejsze trendy na korytarzu w szkole, czy kanon piękna w internecie.

*– Słuchaj, najgorsza pułapka, w jaką możesz wpaść, to uwierzyć, że Twoja wartość zależy od tego, co masz w dzienniku albo ile lajków wpadło pod fotkę. To tak nie działa.*

*Twoja wartość jest stała i nikt nie ma do niej klucza. Kiedy sam/a sobie dokręcasz śrubę i myślisz „muszę być najlepszy/a”, Twój mózg po prostu mówi dość. Odcina Ci myślenie i zostawia Cię z lękiem. Prawdziwa siła to nie bycie robotem, który nigdy nie pęka. Jesteś kimś, kto ma prawo do błędów i do tego, by po prostu czuć się ze sobą ok. – Kasia, psycholożka z Fundacji Nie Widać Po Mnie.*

## Jak się zatrzymać i dać sobie pomóc?

Szkoła średnia, a potem studia to czas ogromnych zmian – hormonalnych, fizycznych i życiowych. Czasem tak bardzo przyzwyczajamy się do napięcia, że przestajemy zauważać, jak bardzo nas ono niszczy. Myślimy: „To normalne, każdy tak ma”. Oczywiście nie chodzi o to, by żyć w świecie całkowicie pozbawionym stresu – bo w szkole i na ścieżce ku dorosłości jest on niemal nieunikniony. Chodzi o to, by nie żyć w nim bez przerwy.

### Chroniczny stres nie jest czymś naturalnym.

Twoje ciało mówi do Ciebie, nawet gdy Ty próbujesz je uciszyć kolejną kawą czy energetykiem. Zwróć uwagę, czy ostatnio:



- ✓ Zmienił się Twój nastrój. Czy odczuwasz większy lęk, wybuchasz gniewem o drobiazgi lub czujesz, że przygniata Cię smutek?
- ✓ Twoje ciało protestuje. Zastanów się, czy ostatnio częściej łapiesz infekcje, bolą Cię plecy, głowa lub brzuch bez wyraźnego powodu?
- ✓ Zmienił się rytm Twojego dnia. Śpisz całymi dniami albo nie możesz zmrużyć oka? Zapominasz o posiłkach lub „zajadasz” stres?
- ✓ Chodzisz z głową w chmurach. Masz problem z koncentracją, zapominasz o prostych rzeczach, a Twoje hobby przestało Cię cieszyć?
- ✓ Czujesz fizyczne osłabienie. Nawet młody organizm pod wpływem stresu może reagować wysokim ciśnieniem krwi, zmęczeniem, bólem głowy, brzucha.

## Jeśli to czujesz – nie wstydź się prosić o pomoc

Prośba o pomoc to troska o siebie, dowód dojrzałości i świadomości. Jeśli rozpoznajesz u siebie powyższe objawy, zrób pierwszy krok:

### **Porozmawiaj z kimś, komu ufasz.**

*Czas na rozmowę z przyjacielem,  
rodzicami, rodzeństwem,  
nauczycielem.*

**Skorzystaj z pomocy psychologa  
szkolnego.** On jest tam dla Ciebie, a  
nie po to, by Cię oceniać.

**Skorzystaj z Telefonu Zaufania dla  
dzieci i młodzieży 116-111.** Dyżurują w  
nim konsultanci (psycholodzy,  
pedagodzy), z którymi można  
podzielić się swoimi  
trudnościami, otrzymać wsparcie i  
porady, które pomogą radzić sobie w  
trudnych sytuacjach. Możesz  
porozmawiać o wszystkim. Telefon  
czynny jest codziennie przez całą  
dobę. Działaniu telefonu towarzyszy  
strona internetowa [www.116111.pl](http://www.116111.pl),  
która umożliwia zadawanie  
anonimowych pytań on-line przez  
całą dobę – poszukaj ikonki „napisz  
wiadomość”.



## Masz do dyspozycji również:

**800 12 12 12**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka  
(dostępny też czat).

**800 70 22 22**

Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu  
Psychicznego

**116 123**

Kryzysowy Telefon Zaufania (dla osób w kryzysie  
psychicznym).

*– Jesteś kimś znacznie ważniejszym niż Twoje oceny, sukcesy i porażki. Twoje zdrowie psychiczne jest fundamentem, na którym budujesz całą resztę. Bez niego nawet najlepsze wyniki nie dadzą Ci satysfakcji. Zadbaj o siebie, daj sobie przestrzeń, by się zatrzymać, a potem ruszyć z pomocnymi narzędziami na przyszłość. – podsumowuje Kasia, psycholożka.*





## Bibliografia

[1] Raport Diagnoza Młodzież, Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej, Warszawa 2026;

[2] Raport Prawa dziecka w Polsce 2024, UNICEF Polska;

[3] School Anxiety and Absenteeism in Children and Adolescents, Zhang Ying, Thorsten Roland, 2024;

[4] <https://www.businessinsider.com/age-brain-matures-at-everything-2017-11?IR=T>, dostęp na dzień 23.03.2026 r.;

[5] Badanie stresu wśród nastolatków, przeprowadzone w dniach 5–13.06.2025, zrealizowane przez TEB Research na zlecenie producenta papieru POL;

[6] Międzynarodowe badania nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej HBSC (Health Behaviour in School-aged Children);

[7] Zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów 17-letnich Na tle zmian w drugiej dekadzie życia, Joanna Mazur, Anna Dzielska, Agnieszka Małkowska-Szcutnik, Warszawa 2020;

[8] <https://missionprephealthcare.com/mental-health-resources/social-interpersonal-symptoms/fear-of-rejection/>, dostęp na dzień 24.03.2026 r.

## O autorze

### Kamila Dąbrowska

Z wykształcenia prawniczka i mediatorka, jednak to komunikacji medycznej oddała serce i ostatnie 20 lat swojego zawodowego życia. Przez lata zarządzała dużymi projektami medialnymi, współpracując z największymi dziennikami w Polsce, takimi jak „Gazeta Wyborcza” czy „Rzeczpospolita”.

Swoją energię i wiedzę angażuje w projekty, które realnie zmieniają codzienność – od pracy w redakcjach portali medycznych, przez wspieranie organizacji NGO, aż po komunikację w placówkach rehabilitacyjnych. Swoje miejsce odnalazła w działalności Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Wierzy, że każda chwila poświęcona na realną pomoc drugiemu człowiekowi to najważniejsza inwestycja w świat, w którym dobro i empatia są po prostu standardem. Dla niej edukacja zdrowotna to nie tylko suche fakty, ale klucz do tego, byśmy wszyscy czuli się lepiej – we własnym ciele i we własnej głowie. Zamiast skomplikowanych definicji wybiera praktyczne rozwiązania, które pomagają oswoić trudne tematy.



## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania 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 zwiększające prawdopodobieństwo 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)