

# Bezpieczna przestrzeń ONLINE



**Laura Sobotka**

## Techniki relaksacyjne i narzędzia obniżające aktualne napięcie

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: Techniki relaksacyjne i narzędzia obniżające aktualne napięcie

Autor: Laura Sobotka

Nadzór merytoryczny: Katarzyna Kaja Romanowicz

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Urszula Szybowicz

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-42-7

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

Współczesna młodzież coraz częściej doświadcza napięcia psychicznego i stresu. Szkoła, egzaminy, relacje z rówieśnikami, oczekiwania społeczne czy presja związana z mediami społecznościowymi mogą powodować przeciążenie emocjonalne. Choć pewien poziom stresu jest naturalną reakcją organizmu i może pomagać w mobilizacji do działania, jego nadmiar może prowadzić do pogorszenia samopoczucia, problemów z koncentracją, snem czy regulacją emocji.

Jednym ze sposobów radzenia sobie z napięciem są techniki relaksacyjne. Są to różnorodne metody, które pomagają uspokoić ciało i umysł, obniżyć poziom stresu oraz zwiększyć świadomość własnych emocji i reakcji organizmu. Wiele z nich zostało opracowanych w ramach psychologii i medycyny, a ich skuteczność potwierdzają liczne badania naukowe.

Celem tego e-booka jest przedstawienie wybranych technik relaksacyjnych, takich jak progresywna relaksacja mięśni Jakobsona, trening autogenny Schulza, trening uważności czy proste ćwiczenia oddechowe. Metody te mogą pomóc w obniżeniu aktualnego napięcia oraz w rozwijaniu umiejętności lepszego radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu.

### **Czy jesteś gotowy na relaks?**

# Rozdział 1 – Stres i napięcie psychiczne: Jak działa organizm?

## Czym jest napięcie psychiczne i stres?

**Stres** jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje, które wymagają od nas przystosowania się do nowych warunków lub poradzenia sobie z trudnością. Może pojawić się przed ważnym sprawdzianem, podczas konfliktu z bliską osobą czy w sytuacji dużej liczby obowiązków. Według klasycznej koncepcji stresu opracowanej przez Hansa Selye **stres jest reakcją organizmu na różnego rodzaju wymagania lub zagrożenia.**

W sytuacji stresowej organizm aktywuje tzw. reakcję „walczyć albo uciekać”. Układ nerwowy zaczyna działać szybciej: przyspiesza oddech i tętno, wzrasta napięcie mięśni, a organizm przygotowuje się do działania. Krótkotrwale taka reakcja może być pomocna, ponieważ zwiększa koncentrację i mobilizuje do działania. Problem pojawia się wtedy, gdy napięcie utrzymuje się przez dłuższy czas.

Długotrwały stres może powodować zmęczenie, trudności ze snem, problemy z koncentracją, bóle głowy czy napięcie mięśni. U młodych osób może również wpływać na samopoczucie, relacje z innymi oraz motywację do nauki.

## Jak działa reakcja stresowa w organizmie?

Reakcja stresowa jest związana z działaniem układu nerwowego oraz hormonów stresu, takich jak kortyzol czy adrenalina. Gdy organizm rozpoznaje sytuację jako trudną lub zagrażającą, aktywuje się układ współczulny odpowiedzialny za mobilizację organizmu.



W krótkiej perspektywie reakcja ta jest korzystna, ponieważ pozwala szybko reagować na wyzwania. Jednak, jeśli organizm pozostaje w stanie ciągłego napięcia, może to prowadzić do przeciążenia psychicznego i fizycznego. Dlatego tak ważne jest wprowadzanie działań, które pomagają przywrócić równowagę w organizmie.

**Techniki relaksacyjne** działają właśnie poprzez aktywowanie przeciwnego mechanizmu – układu przywspółczulnego, który odpowiada za uspokojenie organizmu, obniżenie napięcia mięśniowego oraz spowolnienie oddechu i pracy serca.

Można spojrzeć na reakcję stresową także z perspektywy równowagi organizmu. W psychologii i fizjologii mówi się o pojęciach takich jak **homeostaza i allostaza**.

**Homeostaza** oznacza stan równowagi wewnętrznej organizmu – moment, w którym ciało funkcjonuje w optymalnych warunkach, a wszystkie procesy przebiegają w sposób stabilny. Jednak życie codzienne nieustannie stawia przed nami wyzwania, dlatego organizm musi się do nich dostosowywać.

Tę zdolność przystosowania nazywamy **allostazą**. Oznacza ona aktywne reagowanie na zmiany i stresory, na przykład poprzez przyspieszenie oddechu, wzrost napięcia mięśni czy mobilizację energii. Problem pojawia się wtedy, gdy organizm pozostaje w stanie ciągłej mobilizacji i nie ma możliwości powrotu do równowagi.

Dlatego tak ważne jest, aby po okresach napięcia następował czas regeneracji. Techniki relaksacyjne wspierają ten proces, ponieważ pomagają przejść od pobudzenia (działania układu współczulnego) do stanu wyciszenia i odpoczynku (aktywacja układu przywspółczulnego).



## Dlaczego techniki relaksacyjne pomagają?

Regularne stosowanie technik relaksacyjnych pomaga **zmniejszyć napięcie mięśniowe, uspokoić oddech oraz poprawić koncentrację**. Badania wskazują, że praktyki, takie jak relaksacja mięśniowa czy trening uważności mogą obniżać poziom odczuwanego stresu oraz poprawiać samopoczucie psychiczne.

Techniki te mają także **znaczenie profilaktyczne** – oznacza to, że pomagają zapobiegać nadmiernemu przeciążeniu psychicznemu. Dzięki nim można nauczyć się lepiej rozpoznawać sygnały wysyłane przez własne ciało, takie jak napięcie mięśni, przyspieszony oddech czy uczucie niepokoju.

Dla młodych osób ważne jest również to, że wiele technik relaksacyjnych jest prostych i można je **wykonywać samodzielnie w domu**, w szkole lub przed snem. Już kilka minut ćwiczeń oddechowych lub relaksacyjnych może pomóc w obniżeniu napięcia i poprawie samopoczucia.

TAKE  
TIME  
TO  
Relax

## Rozdział 2 – Progresywna relaksacja mięśni – technika Jakobsona

### Na czym polega?

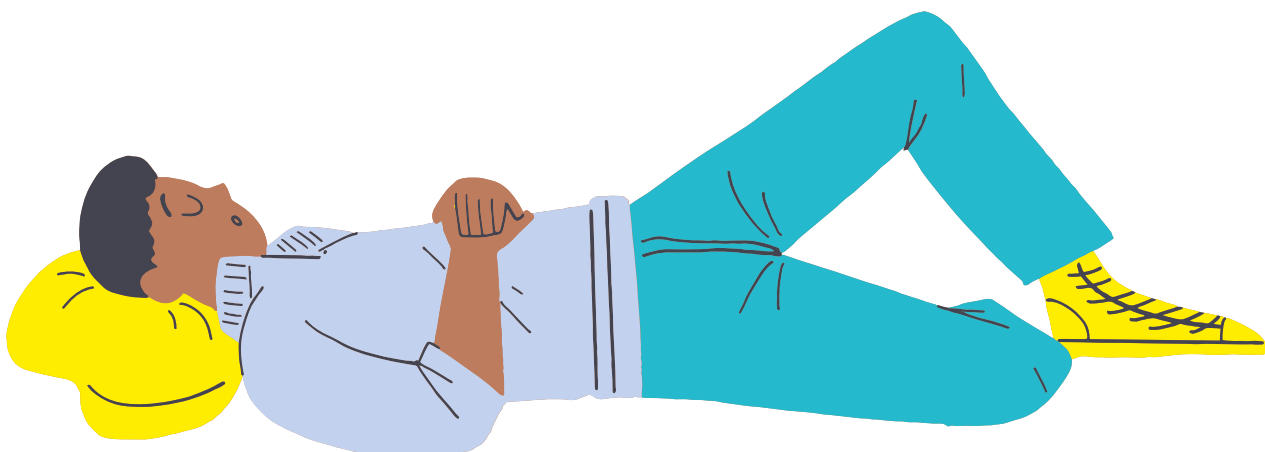
**Progresywna relaksacja mięśni** została opracowana przez amerykańskiego lekarza i fizjologa Edmunda Jakobsona w pierwszej połowie XX wieku. Podstawą tej metody jest założenie, że napięcie psychiczne jest powiązane z napięciem mięśniowym. Oznacza to, że kiedy człowiek odczuwa stres lub silne emocje, jego mięśnie automatycznie się napinają.

Jakobson zauważył, że świadome napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni pomaga zmniejszyć napięcie w całym organizmie. Dzięki temu metoda ta pozwala nie tylko rozluźnić ciało, ale również uspokoić umysł i obniżyć poziom stresu.

Technika ta jest jedną z najlepiej przebadanych metod relaksacyjnych – regularne stosowanie progresywnej relaksacji mięśni może **pomagać w redukcji napięcia, poprawie jakości snu oraz zmniejszeniu objawów stresu i lęku.**

### Jak działa rozluźnianie mięśni?

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo napięte są ich mięśnie w ciągu dnia. Długotrwałe siedzenie, stres szkolny, korzystanie z telefonu czy komputera mogą powodować napięcie w karku, ramionach czy plecach.



Progresywna relaksacja mięśni polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu różnych grup mięśni. Najpierw mięśnie są świadomie napinane przez kilka sekund, a następnie powoli rozluźniane. Dzięki temu można wyraźniej poczuć różnicę między napięciem a rozluźnieniem.

Regularne wykonywanie tego ćwiczenia pomaga lepiej **rozpoznawać sygnały płynące z ciała** i szybciej zauważać momenty, w których pojawia się napięcie. W efekcie łatwiej jest wtedy świadomie je zmniejszyć.

## Jak to zrobić?

Prostą wersję progresywnej relaksacji można wykonać w kilka minut. Najlepiej zrobić to w spokojnym miejscu, w pozycji siedzącej lub leżącej.

1.

Zamknij oczy i skup się przez chwilę na swoim oddechu.

2.

Zaciśnij dłonie w pięści i napnij mięśnie rąk przez około 5 sekund.

3.

Powoli rozluźnij dłonie i zauważ różnicę między napięciem a rozluźnieniem

4.

Powtórz ćwiczenie z kolejnymi częściami ciała,

Po zakończeniu ćwiczenia pozostań przez chwilę w spokoju i zwróć uwagę na to, jak czuje się twoje ciało.

Regularne wykonywanie tego ćwiczenia – na przykład kilka razy w tygodniu lub przed snem – może pomóc w zmniejszeniu napięcia oraz poprawie ogólnego samopoczucia.

Jednak najlepsze efekty osiąga się wykonując to ćwiczenia przez ok. 20 minut regularnie codziennie przez 21 dni.

## Rozdział 3 – trening autogenny Schulza

### Czym jest trening autogenny?

Trening autogenny został opracowany w latach 30. XX wieku przez niemieckiego lekarza i psychiatrę Johanna Heinricha Schulza. Metoda ta należy do technik relaksacyjnych opartych na **koncentracji oraz autosugestii**, czyli na świadomym kierowaniu uwagi na określone odczucia płynące z ciała.

Podstawą treningu autogennego jest skupienie się na prostych komunikatach, takich jak uczucie ciężaru lub ciepła w różnych częściach ciała. Powtarzanie tych formuł w spokojnej atmosferze pomaga stopniowo wprowadzić organizm w stan relaksu. W efekcie spowalnia się oddech, obniża napięcie mięśniowe, a organizm przechodzi w stan odpoczynku.

Metoda ta była początkowo stosowana w psychoterapii oraz medycynie psychosomatycznej, jednak z czasem zaczęła być wykorzystywana również jako narzędzie samoregulacji emocji i radzenia sobie ze stresem.

### Jak trening autogenny wpływa na organizm?

Podczas treningu autogennego **osoba ćwicząca koncentruje uwagę na własnym ciele** i odczuciach fizycznych. Dzięki temu stopniowo zmniejsza się aktywność układu współczulnego, który odpowiada za reakcję stresową, a zwiększa się aktywność układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za odpoczynek i regenerację.

Regularne wykonywanie treningu autogennego może przynieść wiele korzyści, takich jak:

- ✔ zmniejszenie napięcia psychicznego,
- ✔ poprawa koncentracji,
- ✔ łatwiejsze zasypianie,
- ✔ lepsza kontrola emocji w sytuacjach stresowych.

Dla młodych osób ważne jest również to, że metoda ta pomaga rozwijać większą świadomość własnego ciała oraz sygnałów, jakie wysyła organizm w sytuacji napięcia.

## Jak to zrobić?

Znajdź ciche i spokojne miejsce, ważna jest wygodna pozycja wraz z rozluźnieniem całego ciała. Trening Schulza dzieli się na **6 etapów**:

**1** Wywoływanie wrażeń ciężkości – celem tego etapu jest rozluźnienie mięśni za pomocą autosugestii i wywołanie uczucia ciężaru ciała. Powtarzaj w myślach:

**„Moja prawa ręka jest ciężka” – 6 razy. „Jestem spokojny.”**

**„Moja lewa ręka jest ciężka” – 6 razy. „Jestem spokojny.”**

**„Moja prawa noga jest ciężka” – 6 razy. „Jestem spokojny.”**

**„Moja lewa noga jest ciężka” – 6 razy. „Jestem spokojny.”**

Na każdym etapie powtarzamy w myślach pasujące słowa:

**2** Wywoływanie wrażenia ciepła – **„Moja prawa ręka jest ciepła”**

**3** Uspokajanie pracy serca – **„Moje serce bije spokojnie i regularnie”**

**4** Uspokojenie oddechu – na tym etapie uczymy się świadomego, ale naturalnego oddechu: **„Mój oddech jest spokojny”**

**5** Wywoływanie ciepła w okolicy splotu słonecznego – „Czuję ciepło w okolicach brzucha. **„Czuję ciepło w splotie słonecznym”**

**6** Wrażenie chłodu na czole – **„Moje czoło jest chłodne”**

Na zakończenie zrób kilka głębokich wdechów i wydechów, porusz lekko palcami rąk i stóp, a potem spokojnie otwórz oczy.

# Rozdział 4 – Uważność, Mindfulness i medytacja

## Czym jest trening uważność?

Uważność, określana również angielskim terminem mindfulness, oznacza **świadome kierowanie uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej** – na własne myśli, emocje, odczucia z ciała oraz otoczenie. Ważnym elementem tej praktyki jest obserwowanie tych doświadczeń bez oceniania i bez prób ich natychmiastowej zmiany.

Współczesne podejście do uważności zostało rozwinięte między innymi przez Jona Kabat-Zinna, który wprowadził program redukcji stresu oparty na uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR).

Badania wskazują, że praktykowanie uważności może pomagać **w zmniejszaniu poziomu stresu, poprawie koncentracji oraz lepszym radzeniu sobie z trudnymi emocjami.**

Dla młodzieży praktyka uważności może być szczególnie pomocna, ponieważ pozwala na chwilowe zatrzymanie się w codziennym pośpiechu i zwrócenie uwagi na własne potrzeby oraz sygnały wysyłane przez organizm.



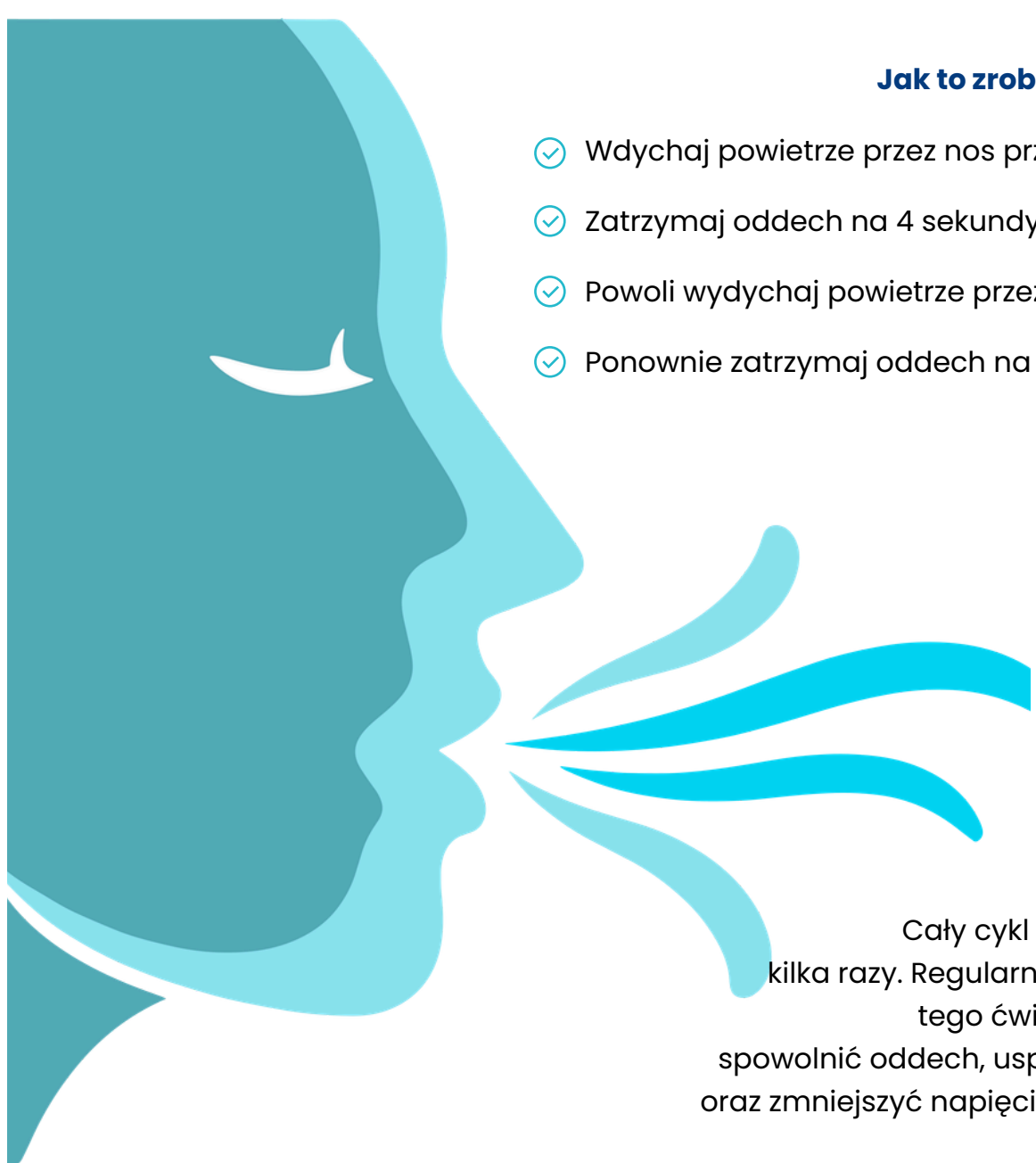
## Oddychanie po kwadracie – prosta technika oddechowa

Jedną z najprostszych metod obniżania napięcia jest świadoma regulacja oddechu. Oddychanie po kwadracie (ang. box breathing) to technika stosowana między innymi w psychologii sportu oraz w treningach radzenia sobie ze stresem.

Ćwiczenie polega na utrzymaniu równego rytmu oddechu w czterech etapach, które można wyobrazić sobie jako boki kwadratu.

### Jak to zrobić?

- ✓ Wdychaj powietrze przez nos przez 4 sekundy.
- ✓ Zatrzymaj oddech na 4 sekundy.
- ✓ Powoli wydychaj powietrze przez 4 sekundy.
- ✓ Ponownie zatrzymaj oddech na 4 sekundy.



Cały cykl można powtórzyć kilka razy. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia pomaga spowolnić oddech, uspokoić organizm oraz zmniejszyć napięcie emocjonalne.

Technika ta jest szczególnie przydatna w sytuacjach stresowych, na przykład przed sprawdzianem, wystąpieniem publicznym lub w momencie silnych emocji.

## Uważne jedzenie

Uważność można praktykować nie tylko podczas medytacji, ale również w codziennych czynnościach. Jednym z przykładów jest uważne jedzenie, czyli **świadome skupienie się na procesie spożywania posiłku**.

Wiele osób je w pośpiechu, korzystając jednocześnie z telefonu lub komputera. W takiej sytuacji trudno zauważyć smak, zapach czy strukturę jedzenia. Uważne jedzenie polega na zwolnieniu tempa i skupieniu uwagi na tym doświadczeniu.

Podczas takiego ćwiczenia warto zwrócić uwagę na:

- ✓ wygląd jedzenia
- ✓ zapach potrawy
- ✓ smak i teksturę każdego kęsa
- ✓ tempo jedzenia i moment pojawienia się uczucia sytości

Praktykowanie uważnego jedzenia pomaga rozwijać większą świadomość własnych nawyków oraz uczy zatrzymywania się w codziennym pośpiechu. Może także sprzyjać poprawie samopoczucia oraz redukcji napięcia.



## Relaksacja poprzez zmysły i wyobraźnię

Nie wszystkie techniki relaksacyjne wymagają skupienia na oddechu czy mięśniach. Dużą rolę w regulacji napięcia odgrywają również nasze zmysły – to, co widzimy, słyszymy, czujemy i wyobrażamy sobie – tak jak wcześniej wspomniane uważne jedzenie.

Mózg reaguje nie tylko na realne bodźce, ale także na obrazy tworzone w wyobraźni. Dlatego techniki oparte na wizualizacji mogą skutecznie obniżyć napięcie i wprowadzać organizm w stan relaksu.

Jednym z przykładów jest tzw. **fantazja kierowana**, czyli świadome wyobrażanie sobie spokojnego, bezpiecznego miejsca.

Możesz spróbować prostego ćwiczenia:

Wyobraź sobie, że jesteś na  
spokojnej plaży.  
Słyszysz szum fal i czujesz  
ciepło słońca na skórze.  
Możesz zauważyć kolor nieba,  
zapach powietrza i miękkość  
piasku pod stopami.  
Postaraj się „zanurzyć”  
w tym obrazie, jakbyś naprawdę  
tam był.

**Takie ćwiczenie pomaga  
wyciszyć układ nerwowy i  
zmniejszyć napięcie  
emocjonalne.**

Również inne bodźce zmysłowe mogą wspierać relaksację, na przykład:

- ✓ spokojna muzyka lub dźwięki natury,
- ✓ przyjemne zapachy (np. lawenda),
- ✓ ciepły koc lub komfortowa przestrzeń,
- ✓ spokojne obrazy lub kontakt z naturą.

Świadome korzystanie ze zmysłów może być prostym i skutecznym sposobem na uspokojenie organizmu w codziennym życiu.

# Rozdział 5 – Jak korzystać z technik relaksacyjnych w codziennym życiu

## Kiedy warto stosować techniki relaksacyjne?

Techniki relaksacyjne mogą być stosowane w różnych sytuacjach życia codziennego. Najczęściej wykorzystuje się je wtedy, **gdy pojawia się stres, napięcie lub trudne emocje**. Dla młodzieży mogą to być na przykład sytuacje związane ze szkołą – sprawdziany, egzaminy, duża liczba obowiązków czy wystąpienia przed klasą.

Relaksacja może być również pomocna **w momentach zmęczenia psychicznego, trudności z koncentracją czy problemów ze snem**. Nawet kilka minut ćwiczeń oddechowych lub krótkiej praktyki uważności może pomóc uspokoić organizm i przywrócić równowagę.

Warto jednak pamiętać, że techniki relaksacyjne nie muszą być stosowane wyłącznie w sytuacjach stresowych. Regularna praktyka – na przykład kilka minut dziennie – **może działać profilaktycznie** i pomagać organizmowi lepiej radzić sobie z napięciem.

## Jak wprowadzić relaksację do codziennej rutyny?

Jednym z najważniejszych elementów skutecznego korzystania z technik relaksacyjnych jest regularność. Ćwiczenia nie muszą być długie ani skomplikowane – często wystarczy kilka minut spokojnego oddychania lub krótkiej relaksacji mięśniowej.

Dobrym rozwiązaniem może być wprowadzenie relaksacji do codziennych nawyków, na przykład:

- ✔ wykonywanie krótkiego ćwiczenia oddechowego przed snem,
- ✔ kilka minut relaksacji po powrocie ze szkoły,
- ✔ krótka przerwa na spokojny oddech podczas nauki.

Ważne jest również znalezienie techniki, która najlepiej odpowiada danej osobie. Niektórzy preferują ćwiczenia oddechowe, inni relaksację mięśniową lub praktykę uważności. Każda z tych metod może być skuteczna, jeśli jest stosowana regularnie. W tym ebooku przedstawione zostały różne opcje.

## Kilka praktycznych wskazówek:

- ✓ wybierz spokojne miejsce, w którym łatwiej będzie się skupić,
- ✓ przyjmij wygodną pozycję siedzącą lub leżącą,
- ✓ staraj się oddychać spokojnie i naturalnie,
- ✓ nie oceniaj swoich myśli ani emocji – pozwól im po prostu się pojawiać i znikać.

Na początku ćwiczenia mogą wydawać się trudne, ponieważ wiele osób nie jest przyzwyczajonych do zatrzymywania się i skupiania na własnym ciele. Z czasem jednak praktyka staje się łatwiejsza, a organizm szybciej reaguje rozluźnieniem.



## Zakończenie

Techniki relaksacyjne stanowią ważne narzędzie wspierające radzenie sobie ze stresem i napięciem psychicznym. Metody takie jak progresywna relaksacja mięśni Jakobsona, trening autogenny Schulza, ćwiczenia oddechowe czy praktyka uważności pomagają uspokoić organizm, poprawić koncentrację oraz zwiększyć świadomość własnych emocji i reakcji ciała.

W okresie dorastania, który wiąże się z wieloma zmianami i wyzwaniami, umiejętność regulowania napięcia jest szczególnie ważna. Regularne stosowanie prostych technik relaksacyjnych może wspierać zdrowie psychiczne, poprawiać samopoczucie oraz ułatwiać radzenie sobie z codziennymi trudnościami.

Nawet krótkie chwile poświęcone na spokojny oddech, świadome rozluźnienie mięśni czy uważne skupienie na chwili obecnej mogą pomóc w odzyskaniu równowagi i poczucia większego spokoju w codziennym życiu.

Odpuścić i dbanie o własne samopoczucie nie są luksusem ani nagrodą za ciężką pracę. Każda osoba – także młoda – ma prawo do chwili spokoju, zatrzymania się i zadbania o swoje zdrowie psychiczne. W świecie, który często wymaga ciągłej aktywności, osiągnięć i bycia „zawsze na bieżąco”, łatwo zapomnieć, że regeneracja jest naturalną i potrzebną częścią życia. Relaksacja nie oznacza słabości ani unikania obowiązków – jest sposobem na odzyskanie równowagi i lepsze radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami. Dlatego warto traktować dbanie o siebie jako ważny element troski o własne zdrowie, rozwój i dobre samopoczucie.

## Bibliografia

1. Benson, H., Proctor, W. (2010). Relaksacyjna odpowiedź organizmu. Jak dzięki nauce relaksacji poprawić zdrowie. Wydawnictwo Czarna Owca
2. Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. University of Chicago Press.
3. Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571.
4. Schultz, J. H., & Luthe, W. (1959). Autogenic training: A psychophysiologic approach in psychotherapy. Grune & Stratton.
5. Selye, H. (1974). Stress without distress. J. B. Lippincott Company.
6. Tang, YY., Hölzel, B. & Posner, M. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci* 16, 213–225 (2015).

## O autorze

### Laura Sobotka

Studentka trzeciego roku jednolitych studiów magisterskich na kierunku psychologia na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od najmłodszych lat fascynował ją ludzki mózg oraz złożoność procesów psychicznych – to, w jaki sposób myśli, emocje i doświadczenia kształtują człowieka. Ta wieloletnia ciekawość stała się fundamentem jej ścieżki edukacyjnej oraz świadomą decyzją o podążaniu w kierunku zawodu psychologa, a w przyszłości psychoterapeuty.

Na co dzień angażuje się w działalność fundacji, ponieważ wierzy, że szerzenie dobra i realna pomoc drugiemu człowiekowi mają ogromną wartość. Swoją przyszłość widzi w pracy terapeutycznej, dzięki której będzie mogła wspierać innych w pokonywaniu trudności i budowaniu lepszego życia. Już dziś dokłada do tej wizji małe cegiełki poprzez pracę społeczną, zdobywanie wiedzy i rozwój osobisty, konsekwentnie dążąc do tego, by zmieniać świat.



## 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)