

**STRES**

# MOCNE wsparcie

**Laura Sobotka**

**Stres w pracy i w domu.  
Jak się nie dać?**

Tytuł: Stres w pracy i w domu. Jak się nie dać.

Autor: Laura Sobotka

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-50-2

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 dziś tak wielu z nas żyje w napięciu?

Współczesne warunki życia i pracy sprzyjają częstemu doświadczeniu przeciążenia i napięcia zwłaszcza przy kumulacji ról zawodowych i rodzinnych. Szybkie tempo, wiele obowiązków, praca, rodzina, nauka, relacje społeczne czy nadmiar informacji z mediów sprawiają, że wiele osób funkcjonuje w stanie ciągłego napięcia. Szczególnie rodzice próbują łączyć różne role – pracownika, opiekuna, organizatora życia rodzinnego czy wsparcia emocjonalnego dla dzieci. W takich warunkach bardzo łatwo o zmęczenie i przeciążenie.

Naturalną reakcją organizmu na wyzwania i wymagania jest stres. Z punktu widzenia psychologii i biologii jest to mechanizm, który pomaga nam mobilizować siły, reagować na trudne sytuacje i podejmować działania. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy napięcie staje się zbyt intensywne lub trwa przez długi czas. Długotrwały stres może wpływać nie tylko na nasze samopoczucie psychiczne, ale także na zdrowie fizyczne, relacje z innymi ludźmi oraz codzienne funkcjonowanie.

Warto jednak podkreślić, że stres nie zawsze jest zjawiskiem negatywnym. W wielu sytuacjach może działać mobilizująco, zwiększać koncentrację i pomagać w radzeniu sobie z wyzwaniami. Kluczowe jest zrozumienie, kiedy stres jest naturalną i pomocną reakcją organizmu, a kiedy zaczyna nam szkodzić.

W tym e-booku przyjrzymy się temu, czym jest stres, jakie są jego objawy oraz w jaki sposób można radzić sobie z napięciem w codziennym życiu. Szczególną uwagę poświęcimy prostym technikom relaksacyjnym i oddechowym, które mogą pomóc odzyskać równowagę i zadbać o dobrostan psychiczny – zarówno w pracy, jak i w domu.

# Rozdział 1 – Czym właściwie jest stres?

## Jak psychologia definiuje stres?

Pojęcie stresu jest powszechnie używane w codziennym języku, jednak w psychologii i medycynie ma ono bardziej precyzyjne znaczenie. W psychologii i naukach o zdrowiu stres bywa ujmowany co najmniej na dwa ważne sposoby. W ujęciu biologicznym oznacza reakcję organizmu na stawiane wymagania lub zagrożenia obejmującą m.in. pobudzenie układu nerwowego i hormonalnego. W ujęciu transakcyjnym rozwiniętym przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman, stres nie wynika wyłącznie z samej sytuacji lecz z relacji między wymaganiami otoczenia a tym jak jednostka ocenia własne zasoby i możliwości poradzenia sobie. Oznacza to, że to samo wydarzenie może być dla jednej osoby silnie stresujące, a dla innej mobilizujące lub neutralne.

Jedną z częściej przywoływanych definicji zaproponował badacz stresu Hans Selye, który opisywał stres jako **niespecyficzną reakcję organizmu na każde stawiane mu wymaganie**. Oznacza to, że stres może pojawić się zarówno w sytuacjach trudnych, jak i pozytywnych - na przykład podczas ważnego egzaminu, rozmowy o pracę, przeprowadzki czy narodzin dziecka.



Współczesna psychologia podkreśla, że stres nie zależy wyłącznie od samej sytuacji, ale także od tego, jak ją postrzegamy i interpretujemy. **Według koncepcji Richarda Lazarusa i Suzan Folkman stres pojawia się wtedy, gdy człowiek ocenia daną sytuację jako wymagającą więcej zasobów, niż aktualnie posiada.** Innymi słowy – kiedy czujemy, że wyzwanie może przekraczać nasze możliwości poradzenia sobie z nim. Lazarus i Folkman przesunęli akcent na poznawczą ocenę sytuacji i relację między wymaganiami a zasobami jednostki.

Dlatego dwie osoby mogą zupełnie inaczej reagować na tę samą sytuację. Dla jednej wystąpienie publiczne może być ekscytującym wyzwaniem, natomiast dla drugiej stanie się źródłem silnego napięcia. Wiele zależy od doświadczenia, wsparcia społecznego, poczucia własnej skuteczności oraz aktualnego poziomu zmęczenia czy przeciążenia obowiązkami.

## Jak organizm reaguje na stres?

Kiedy człowiek doświadcza stresu, w organizmie uruchamia się złożony mechanizm biologiczny, którego celem jest przygotowanie ciała do działania. Jest to tzw. reakcja „**walcz albo uciekaj**”, która wykształciła się w toku ewolucji jako sposób radzenia sobie z zagrożeniem.

W sytuacji stresowej w organizmie zachodzą między innymi następujące procesy:

- przyspieszenie pracy serca,
- zwiększenie napięcia mięśniowego,
- szybszy oddech,
- wolniejsza aktywacja osi podwzgórze – przysadka – nadnercza,
- szybszą aktywację układu współczulno-nadnerczowego,
- wzrost poziomu czujności i koncentracji.



Dzięki tym zmianom organizm mobilizuje energię potrzebną do poradzenia sobie z wyzwaniem. W krótkim czasie może to być bardzo pomocne – poprawia refleks, koncentrację i gotowość do działania.

Problem pojawia się jednak wtedy, gdy organizm pozostaje w stanie mobilizacji przez długi czas. Jeśli napięcie utrzymuje się tygodniami lub miesiącami, ciało nie ma wystarczającej przestrzeni na regenerację. W takiej sytuacji mogą pojawiać się różne objawy przeciążenia, takie jak zmęczenie, trudności ze snem, rozdrażnienie czy problemy z koncentracją.

### **Dlaczego stres jest naturalną częścią życia?**

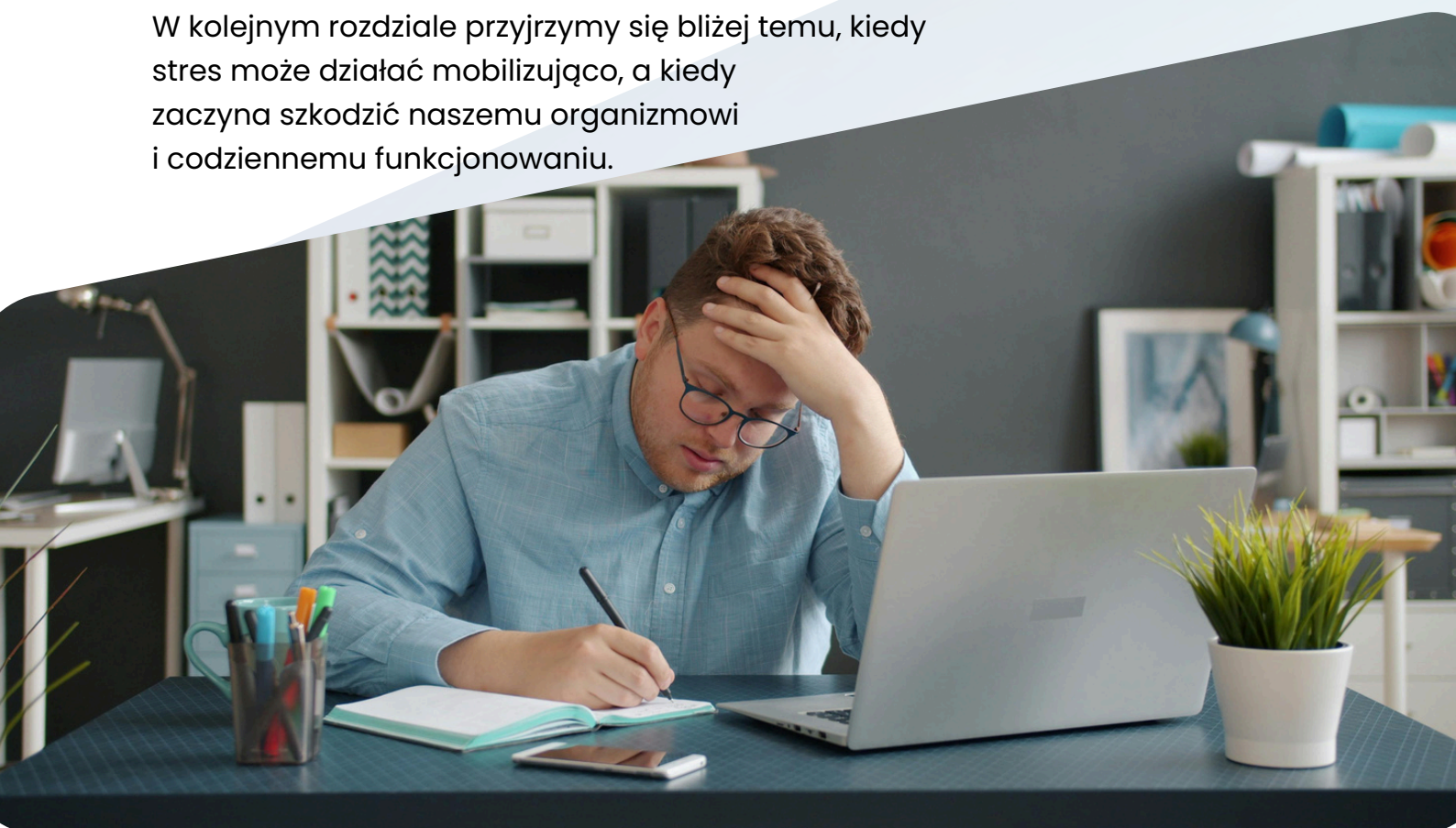
Choć stres często kojarzy się z czymś negatywnym, w rzeczywistości jest on naturalnym elementem funkcjonowania człowieka. Bez reakcji stresowej trudno byłoby mobilizować się do działania, podejmować ważne decyzje czy reagować na zmieniające się warunki życia. Umiarkowany poziom pobudzenia może sprzyjać koncentracji i wykonaniu zadań, jednak zależność ta nie jest liniowa: zbyt niskie pobudzenie obniża mobilizację, a zbyt wysokie pogarsza funkcjonowanie zwłaszcza przy zadaniach złożonych.

W umiarkowanej ilości stres może pełnić wiele pozytywnych funkcji. Może między innymi:

- Zwiększać motywację do działania,
- pomagać w skupieniu uwagi na zadaniu,
- mobilizować do nauki, pracy i rozwoju,
- wspierać radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.

Dopiero wtedy, gdy napięcie staje się zbyt silne lub trwa zbyt długo, zaczyna negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Dlatego tak ważne jest nauczenie się rozpoznawania własnych reakcji stresowych oraz dbanie o równowagę między obowiązkami, odpoczynkiem i regeneracją.

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się bliżej temu, kiedy stres może działać mobilizująco, a kiedy zaczyna szkodzić naszemu organizmowi i codziennemu funkcjonowaniu.



## Rozdział 2: Kiedy stres pomaga, a kiedy zaczyna szkodzić ?

### Dobry stres – mobilizacja i energia do działania

Choć wiele osób postrzega stres wyłącznie jako coś negatywnego, psychologia podkreśla, że w pewnych sytuacjach może on pełnić bardzo ważną i pozytywną funkcję. Taki rodzaj stresu nazywany jest eustresem, czyli stresem mobilizującym. Pojawia się on wtedy, gdy wyzwanie jest dla nas ważne, ale jednocześnie czujemy, że mamy wystarczające zasoby, aby sobie z nim poradzić.

Eustres może towarzyszyć wielu codziennym sytuacjom, na przykład przygotowaniu ważnego projektu w pracy, wystąpieniu publicznemu, egzaminowi czy organizacji rodzinnego wydarzenia. W takich momentach organizm mobilizuje energię, poprawia koncentrację i zwiększa motywację do działania. Dzięki temu jesteśmy w stanie skupić się na zadaniu i działać bardziej efektywnie.

W umiarkowanej ilości stres może przynosić nawet pozytywne efekty, takie jak:

- zwiększenie poziomu energii i zaangażowania,
- poprawa koncentracji i uwagi,
- większa motywacja do realizacji celów,
- poczucie satysfakcji po pokonaniu wyzwania

W wielu sytuacjach właśnie niewielki poziom napięcia sprawia, że działamy sprawniej i jesteśmy bardziej skupieni. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy stres staje się zbyt silny lub utrzymuje się przez długi czas.

## Długotrwały stres – kiedy organizm zaczyna się przeciążać?

W przeciwieństwie do krótkotrwałego napięcia, przewlekły stres może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Dzieje się tak dlatego, że organizm przez dłuższy czas pozostaje w stanie mobilizacji i nie ma wystarczającej możliwości regeneracji.

Współczesny styl życia sprzyja właśnie takiemu długotrwałemu napięciu. Stała dostępność w pracy, nadmiar obowiązków, presja osiągnięć czy konieczność godzenia wielu ról jednocześnie sprawiają, że wiele osób funkcjonuje w stanie ciągłego przeciążenia.

Jeżeli stres utrzymuje się przez dłuższy czas, mogą pojawić się różne objawy, między innymi:

- chroniczne zmęczenie i brak energii,
- problemy ze snem,
- trudności z koncentracją i pamięcią,
- zwiększona drażliwość i napięcie emocjonalne,
- bóle głowy, napięcie mięśniowe lub problemy żołądkowe.

Długotrwały stres może również wpływać na relacje z innymi ludźmi. Osoby przeciążone napięciem częściej reagują impulsywnie, szybciej się irytują i mają mniej cierpliwości w kontaktach z bliskimi. W przypadku rodziców może to oznaczać trudności w spokojnym reagowaniu na potrzeby dzieci czy w budowaniu codziennej atmosfery bezpieczeństwa.

## Stres w codziennym życiu – praca, rodzina i obowiązki

Wielu dorosłych doświadcza stresu na styku różnych obszarów życia. Z jednej strony pojawiają się wymagania zawodowe, z drugiej obowiązki domowe, troska o dzieci, relacje rodzinne czy potrzeba dbania o własny rozwój. W takiej sytuacji łatwo o poczucie, że doba jest zbyt krótka, a lista zadań stale się wydłuża.

Szczególnie rodzice często odczuwają presję bycia jednocześnie dobrym pracownikiem, uważnym opiekunem i osobą, która potrafi zadbać o dom oraz relacje rodzinne. W praktyce oznacza to konieczność podejmowania wielu decyzji każdego dnia, rozwiązywania drobnych problemów i reagowania na potrzeby innych.

Warto pamiętać, że stres nie wynika wyłącznie z liczby obowiązków, ale także z braku czasu na odpoczynek i regenerację. Gdy organizm nie ma możliwości wyciszenia się i odzyskania równowagi, napięcie zaczyna stopniowo narastać. Dlatego jednym z najważniejszych elementów radzenia sobie ze stresem jest nauczenie się rozpoznawania sygnałów przeciążenia, które wysyła nasze ciało i psychika. W kolejnym rozdziale przyjrzymy się właśnie temu, jakie objawy mogą wskazywać, że poziom stresu w naszym życiu jest zbyt wysoki.





## Rozdział 3 – Jak rozpoznać, że organizm jest przeciążony

### Sygnaty z ciała – kiedy organizm mówi „zwolnij”

Jednym z pierwszych obszarów, w którym ujawniają się skutki nadmiernego stresu, jest ciało. Organizm bardzo często wysyła różne sygnały ostrzegawcze, zanim jeszcze uświadomimy sobie, że jesteśmy przeciążeni. Problem polega jednak na tym, że w codziennym pośpiechu łatwo je zignorować lub uznać za coś chwilowego.

Długotrwałe napięcie powoduje utrzymywanie się podwyższonego poziomu hormonów stresu, takich jak kortyzol czy adrenalina. Jeśli organizm przez dłuższy czas pozostaje w stanie mobilizacji, zaczyna stopniowo zużywać swoje zasoby energetyczne. W efekcie mogą pojawiać się różne objawy fizyczne.

Do najczęstszych sygnałów przeciążenia należą między innymi:

- przewlekłe zmęczenie - nawet po odpoczynku,
- bóle głowy lub napięcie mięśni w okolicach karku i pleców,
- problemy ze snem (trudności z zasypianiem lub częste wybudzanie się),
- przyspieszone bicie serca i poczucie napięcia w ciele,
- dolegliwości żołądkowe lub spadek odporności.

Takie objawy nie zawsze są bezpośrednio kojarzone ze stresem, jednak w wielu przypadkach to właśnie długotrwałe napięcie psychiczne ma znaczący wpływ na funkcjonowanie organizmu.

Powyższe objawy mogą, ale nie muszą, wynikać ze stresu.

Utrzymujące się dolegliwości należy skonsultować z lekarzem. Pamiętaj także, że podobne objawy mogą występować również w zaburzeniach lękowych, depresji. Dlatego przy utrzymującym się nasileniu dolegliwości konieczna jest szersza diagnoza.



## Sygnaty emocjonalne – zmiany w samopoczuciu i reakcjach

Stres wpływa nie tylko na ciało, ale także na emocje i sposób reagowania na codzienne sytuacje. Osoby przeciążone często zauważają u siebie zmiany w nastroju, większą drażliwość lub trudności w radzeniu sobie z drobnymi problemami.

W sytuacji długotrwałego napięcia układ nerwowy jest bardziej wrażliwy na bodźce. Oznacza to, że nawet niewielkie trudności mogą wywoływać silniejsze reakcje emocjonalne niż zwykle. Pojawia się poczucie frustracji, zniecierpliwienia lub bezradności.

Do częstych objawów emocjonalnych stresu należą między innymi:

- rozdrażnienie i łatwe wybuchy złości,
- uczucie przytłoczenia obowiązkami,
- trudności w odprężaniu się i odpoczynku,
- poczucie napięcia lub niepokoju,
- spadek motywacji i energii do działania.

Warto zauważyć, że takie reakcje nie są oznaką słabości, lecz naturalną odpowiedzią organizmu na przeciążenie. Zrozumienie tego mechanizmu może pomóc w bardziej życzliwym podejściu do własnych emocji.

## Sygnaty w relacjach z innymi

Stres bardzo często wpływa również na nasze relacje z innymi ludźmi. Osoby zmęczone i przeciążone napięciem mogą mieć mniej cierpliwości, trudniej im zachować spokój w konfliktowych sytuacjach, a drobne nieporozumienia mogą szybciej prowadzić do napięć.

W życiu rodzinnym szczególnie widoczne może być to w relacjach z dziećmi lub partnerem. Rodzice znajdujący się pod silną presją obowiązków zawodowych i domowych mogą reagować bardziej impulsywnie lub mieć poczucie, że brakuje im energii do spokojnej rozmowy czy wspólnego spędzania czasu.



W relacjach z innymi stres może objawiać się na przykład poprzez:

- zwiększoną drażliwość w rozmowach,
- trudności w słuchaniu i skupieniu na drugiej osobie,
- wycofywanie się z kontaktów społecznych,
- poczucie zmęczenia relacjami i obowiązkami wobec innych.

Rozpoznanie tych sygnałów jest bardzo ważnym krokiem w kierunku dbania o własne zdrowie psychiczne. Im wcześniej zauważymy, że poziom napięcia zaczyna przekraczać nasze możliwości radzenia sobie z nim, tym łatwiej będzie wprowadzić zmiany i zadbać o regenerację.

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się konkretnym technikom radzenia sobie ze stresem, które mogą pomóc w wyciszeniu organizmu i przywróceniu równowagi w codziennym życiu.



## Rozdział 4: Techniki radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu

### Dlaczego relaksacja jest tak ważna

Wiele osób próbuje radzić sobie ze stresem poprzez dalszą intensywną pracę, ignorowanie zmęczenia lub odkładanie odpoczynku „na później”. W rzeczywistości organizm potrzebuje regularnych momentów wyciszenia, aby móc wrócić do równowagi. Bez nich napięcie stopniowo się kumuluje, co może prowadzić do zmęczenia psychicznego, spadku koncentracji oraz pogorszenia samopoczucia.

Relaksacja nie oznacza jedynie biernego odpoczynku. W psychologii pojęcie to odnosi się do działań, które świadomie obniżają poziom napięcia w ciele i uspokajają układ nerwowy. Dzięki temu organizm może przejść ze stanu mobilizacji do stanu regeneracji.

W codziennym życiu warto wprowadzać krótkie momenty zatrzymania, nawet jeśli trwają tylko kilka minut. Regularne przerwy pomagają zmniejszyć napięcie oraz zwiększają zdolność radzenia sobie z wyzwaniami.

Pomocne mogą być między innymi:

- krótkie przerwy od pracy lub obowiązków domowych,
- spacer na świeżym powietrzu,
- ograniczenie bodźców (np. telefonu czy hałasu),
- chwila świadomego oddechu lub rozluźnienia ciała.

Choć takie działania mogą wydawać się drobne, ich regularne stosowanie ma realny wpływ na poziom stresu.

## Techniki oddechowe – prosty sposób na uspokojenie organizmu

Jednym z najłatwiejszych sposobów regulowania napięcia jest świadoma praca z oddechem. Oddech jest bezpośrednio powiązany z funkcjonowaniem układu nerwowego. Gdy jesteśmy zestresowani, oddech staje się szybszy i płytszy. Natomiast spokojne, głębokie oddychanie pomaga wyciszyć organizm.

Techniki oddechowe są często stosowane w psychologii, medytacji czy treningu relaksacyjnym. Ich zaletą jest to, że można je wykonywać praktycznie w każdej sytuacji – w domu, w pracy czy nawet podczas krótkiej przerwy w ciągu dnia.

Jedną z prostych metod jest oddech przeponowy:

- Usiądź wygodnie lub połóż się w spokojnym miejscu.
- Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
- Powoli wdychaj powietrze przez nos, tak aby unosił się głównie brzuch.
- Następnie powoli wypuszczaj powietrze przez usta.
- Powtórz ćwiczenie przez kilka minut, starając się utrzymać spokojne tempo oddychania.

## Małe codzienne nawyki, które zmniejszają stres

Radzenie sobie ze stresem nie polega wyłącznie na stosowaniu pojedynczych technik relaksacyjnych. Duże znaczenie mają również codzienne nawyki, które wpływają na ogólną kondycję psychiczną i fizyczną.

Niektóre z nich mogą wydawać się bardzo proste, jednak badania pokazują, że mają realny wpływ na poziom napięcia i samopoczucie.

Do takich nawyków należą między innymi:

- regularna aktywność fizyczna, nawet w formie spacerów,
- odpowiednia ilość snu i dbanie o rytm dnia,
- ograniczenie nadmiaru informacji i czasu spędzanego przed ekranami,
- rozmowa z bliskimi o swoich emocjach i trudnościach,
- planowanie czasu w sposób realistyczny, bez nadmiernego przeciążenia obowiązkami.

Warto pamiętać, że skuteczne radzenie sobie ze stresem nie polega na całkowitym eliminowaniu trudnych sytuacji z życia. Znacznie ważniejsze jest budowanie takich nawyków i strategii, które pomagają organizmowi wracać do równowagi po okresach większego napięcia.



## Rozdział 5– Stres w rodzinie – jak nie przenosić napięcia na innych

### Jak stres dorosłych wpływa na atmosferę w domu ?

Stres rzadko dotyczy wyłącznie jednej osoby. Bardzo często wpływa także na relacje z innymi ludźmi, szczególnie w środowisku domowym. Rodzina jest przestrzenią, w której spędzamy dużo czasu, dzielimy się emocjami i reagujemy na codzienne wyzwania. Dlatego napięcie odczuwane przez jednego z domowników może łatwo przenosić się na pozostałe osoby.

W literaturze opisuje się, że stres rodzica może wpływać na funkcjonowanie rodziny zarówno poprzez mechanizm spillover, czyli przenoszenie napięcia pomiędzy obszarami życia tej samej osoby, jak i przez **crossover**, czyli udzielanie się napięcia innym domownikom w tym dzieciom. Osoby dorosłe, które doświadczają silnego stresu w pracy lub w innych obszarach życia, mogą nieświadomie przenosić swoje napięcie do domu. Objawia się to często większą drażliwością, zmęczeniem czy trudnością w skupieniu uwagi na rozmowie. W efekcie codzienne drobne sytuacje – takie jak bałagan w domu, hałas czy konflikty między dziećmi – mogą wywoływać silniejsze reakcje emocjonalne niż zwykle.

W rodzinach, w których napięcie utrzymuje się przez dłuższy czas, może pojawić się atmosfera pośpiechu, zmęczenia i frustracji. Dlatego tak ważne jest zauważenie, że stres dorosłych ma wpływ nie tylko na ich samopoczucie, ale także na klimat całego domu.



## Dzieci również odczuwają stres

Choć często zakładamy, że stres jest głównie problemem dorosłych, dzieci również mogą doświadczać napięcia emocjonalnego. Reagują one jednak w nieco inny sposób. Czasami nie potrafią jeszcze nazwać swoich emocji ani zrozumieć, skąd bierze się ich niepokój. Dzieci bardzo uważnie obserwują zachowanie dorosłych. Jeśli w domu często pojawia się napięcie, podniesiony głos czy nerwowa atmosfera, mogą reagować zwiększoną wrażliwością lub niepokojem. Czasami objawia się to poprzez trudności w koncentracji, problemy ze snem, rozdrażnienie lub wycofanie.

Dlatego ważne jest, aby dorośli starali się tworzyć w domu przestrzeń bezpieczeństwa emocjonalnego, w której można spokojnie rozmawiać o uczuciach i trudnościach. Nie oznacza to, że rodzice czy opiekunowie powinni zawsze być spokojni i pozbawieni emocji. Znacznie ważniejsze jest pokazywanie dzieciom, że stres i napięcie są naturalną częścią życia, a jednocześnie można uczyć się sposobów radzenia sobie z nimi.

## Budowanie spokojnej codzienności

Choć nie da się całkowicie wyeliminować stresu z życia rodzinnego, można wprowadzać drobne zmiany, które pomagają budować bardziej spokojną i wspierającą atmosferę w domu. Często nie wymagają one rewolucji, lecz raczej większej uważności na codzienne potrzeby wszystkich domowników.

Pomocne mogą być między innymi:

- wspólne spędzanie wolnego czasu bez pośpiechu i obowiązków,
- rozmowy o emocjach i wydarzeniach dnia,
- wprowadzanie rodzinnych rytuałów (np. wspólne posiłki),
- dbanie o równowagę między pracą, obowiązkami a odpoczynkiem
- okazywanie sobie wzajemnego wsparcia i zrozumienia.

Takie drobne elementy codzienności mogą stopniowo budować atmosferę większego spokoju i bezpieczeństwa w rodzinie. Warto pamiętać, że radzenie sobie ze stresem nie polega wyłącznie na indywidualnych technikach relaksacyjnych, ale także na tworzeniu relacji opartych na uważności, empatii i wzajemnym wsparciu.

# Zakończenie

## Dobry stres – mobilizacja i energia do działania

Stres jest nieodłączną częścią życia każdego człowieka. Towarzyszy nam w pracy, w relacjach z innymi ludźmi, w momentach podejmowania ważnych decyzji czy w codziennych obowiązkach. Nie zawsze możemy uniknąć trudnych sytuacji ani całkowicie wyeliminować napięcia z naszego życia. Możemy jednak nauczyć się lepiej je rozumieć i reagować na nie w sposób bardziej świadomy.

Jak pokazują badania psychologiczne, stres sam w sobie nie jest zjawiskiem wyłącznie negatywnym. W wielu sytuacjach pomaga nam mobilizować energię, zwiększać koncentrację i podejmować działania. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy napięcie staje się zbyt intensywne lub trwa przez długi czas, nie dając organizmowi przestrzeni na odpoczynek i regenerację.

Dlatego tak ważne jest zauważanie sygnałów, które wysyła nasze ciało i psychika. Zmęczenie, rozdrażnienie, trudności ze snem czy poczucie przytłoczenia obowiązkami mogą być informacją, że organizm potrzebuje zatrzymania się i zadbania o równowagę.

W codziennym życiu pomocne mogą okazać się proste działania, takie jak:

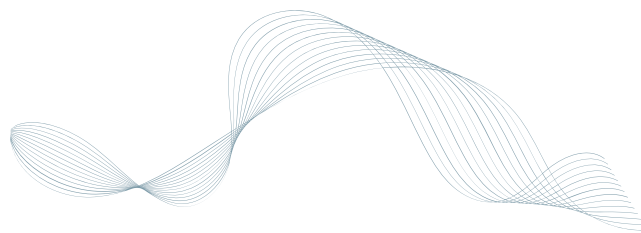
- wprowadzanie krótkich momentów odpoczynku w ciągu dnia,
- stosowanie technik oddechowych i relaksacyjnych,
- dbanie o sen, ruch, regenerację
- rozmowa z bliskimi o emocjach i trudnościach,
- realistyczne planowanie obowiązków i oczekiwań wobec siebie.

Szczególnie ważne jest także pamiętać, że stres dorosłych wpływa na atmosferę w domu i relacje z najbliższymi. Budowanie spokojnej codzienności, opartej na wzajemnym wsparciu i zrozumieniu, może pomóc nie tylko nam samym, ale również osobom, z którymi dzielimy nasze życie.

Warto traktować dbanie o własne zdrowie psychiczne jako element codziennej troski o siebie, a nie jako luksus dostępny tylko w wolnym czasie. Nawet niewielkie zmiany w sposobie funkcjonowania mogą z czasem przynieść zauważalne efekty.

## Bibliografia

1. Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381.
2. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer Publishing Company.
4. Selye, H. (1974). Stress without distress. *Psychopathology of Human Adaptation*. J. B. Lippincott Company.

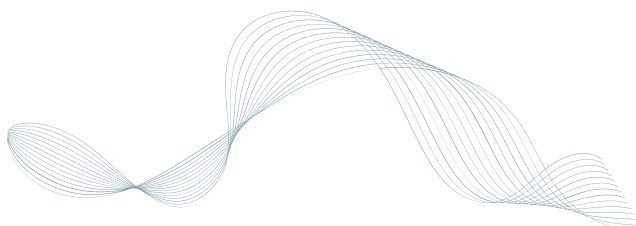


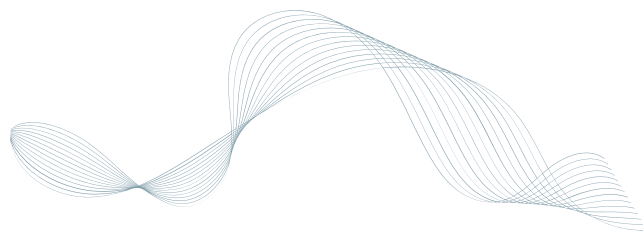
## O autorce

### 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 zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Trościmy 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)

