

Emocje w rodzinie

część II

Aleksandra Tokarska

Odporność psychiczna dziecka - jak ją budować od najmłodszych lat?



Tytuł: Odporność psychiczna dziecka - jak ją budować od najmłodszych lat?

Autor: Aleksandra Tokarska

Nadzór merytoryczny:

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-61-8

COPYRIGHT © 2025 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

Wstęp

Odporność psychiczna (rezyliencja) to zdolność do radzenia sobie z trudnościami i stresem. Jest ona ważna w momencie ponoszenia porażek, ponieważ pozwala szybciej wrócić do równowagi emocjonalnej. Nie jest cechą wrodzoną, lecz kształtuje się przez całe życie. Aby zbudować silną odporność psychiczną, potrzebujemy bezpiecznych relacji z opiekunami, poczucia sprawczości oraz adekwatnej samooceny.

Dzieci na co dzień doświadczają wielu sytuacji, które mogą budzić trudne emocje. Rolą dorosłych jest wyposażenie ich w narzędzia, pozwalające na podniesienie się po upadku i ponowne podjęcie wysiłku. Rozwijanie rezyliencji to proces. Dzieci uczą się głównie poprzez obserwację dorosłych, samodzielne próby oraz stopniowe pokonywanie trudności.

Istotną kwestią jest stworzenie najmłodszym przestrzeni do próbowania i popełniania błędów. Warto stosować konstruktywną krytykę zamiast wyręczać.

Zgodnie z powyższym, aby budować odporność psychiczną u dzieci o prawidłowym rozwoju, musimy skupić się na takich kwestiach jak:

- ♥ rozwój emocjonalny
- ♥ bezpieczne relacje i odpowiednie wsparcie
- ♥ samoocena
- ♥ poczucie sprawczości
- ♥ rutyna i przewidywalność
- ♥ umiejętność rozwiązywania problemów

Zaczynając od podstaw, dziecko musi czuć, że dom to jego bezpieczna baza. Bezpieczna baza (ang. secure base) to kluczowe pojęcie w teorii przywiązania Johna Bowlby'ego (rozwinięte przez M. Ainsworth). Takie bezpieczne miejsce często porównuje się do portu dla statków - maluch w pewnym momencie swojego życia opuszcza port, by doświadczać świata, ale ma przekonanie, że zawsze może wrócić. Poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa są podstawą bezpiecznej relacji z opiekunami. Poza przewidywalnością bardzo ważną kwestią jest adekwatne reagowanie na emocje dziecka, czyli pokazanie, że wszystkie emocje są potrzebne i widziane, a to, że w ciągu dnia nasze samopoczucie może się zmieniać, jest naturalne. Dostępność na przyjęcie dziecka - emocjonalna i fizyczna - pozwala na zaspokojenie wielu potrzeb i nie oznacza ani nadmiernej kontroli, ani nadopiekuńczości. Dzięki temu dziecko czuje się akceptowane niezależnie od sytuacji. Warto odróżnić zgodę lub jej brak na pewne zachowania od pełnej akceptacji.

Wszystkie wymienione kwestie ułatwiają najmłodszym naukę samoregulacji - umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich odczuć, a w konsekwencji kontrolę zachowania.



Samooocena

Na początkowych etapach życia dziecko nie ma jeszcze świadomej samoooceny. Buduje jej fundamenty głównie poprzez poczucie bezpieczeństwa. Stopniowo nabiera zaufania do siebie i do świata. Około drugiego roku życia zaczyna rozumieć, że jest odrębną osobą. Samooocena w tym momencie życia może być zawyżona - "Jestem najważniejszy, najlepszy".

Maluchowi trudno zrozumieć pojawiające się emocje i nowe uczucia, tym samym zachowywać adekwatnie do sytuacji. Szczególnie uwidacznia się to w momencie podejmowania prób wspólnej zabawy na 'naszych zasadach' oraz w sytuacjach odmowy. Wraz z wejściem w okres przedszkolny dzieci zaczynają oceniać siebie przede wszystkim na podstawie konkretnych umiejętności. Zauważają, że komuś lepiej idzie nauka jazdy na rowerze, a panie w przedszkolu bardziej chwala rysunki koleżanki (według nich). Tendencja do pozytywnej, czasem mało realistycznej oceny siebie, utrzymuje się w tym okresie.

Wiek szkolny to początek kształtowania się samoooceny trwałej w czasie. Bardzo duże znaczenie zyskują opinie rówieśników i nauczycieli. Pomimo, że dzieci wiedzą o sobie wiele, łączą poczucie własnej wartości głównie z zewnętrznym potwierdzeniem. W związku z tym jest to czas, kiedy ocena siebie może być zawyżona, zaniżona lub się wahać.



Jeszcze większego znaczenia nabiera akceptacja grupy. Wygląd zewnętrzny zyskuje priorytet, co powoduje intensywne poszukiwanie własnej tożsamości. Zmiany zachodzące w mózgu rzutują na zarządzanie swoimi myślami, emocjami i zachowaniem. Ze względu na to, że pierwsze do głosu dochodzą naturalne popędy, nastolatek ma silną potrzebę wyrażania siebie pod każdym względem. W praktyce mamy do czynienia z osobą pewną siebie, towarzyską, ale też bardzo wrażliwą. Spotykamy dobrego ucznia, skupionego na lekcjach, który w domu reaguje oporem lub silnymi emocjami nawet w mało istotnych sytuacjach.

Biorąc pod uwagę przebieg kształtowania się samoooceny, postrzeganie siebie, swoich umiejętności i własnej wartości, może znacząco się zmienić.

Jak pomóc dziecku zbudować adekwatną samoocenę?

Istotne jest posiadanie relacji z dzieckiem, co oznacza poświęcanie uwagi jego sprawom, zainteresowanie, a przede wszystkim wspólne spędzanie czasu. Pokazujemy, jak ważne jest dla nas i że czerpiemy przyjemność ze wspólnych aktywności. Dziecko, które czuje się wysłuchane, będzie miało do nas zaufanie, a proszenie o pomoc stanie się łatwiejsze. Warto 'zainwestować' w rozwój emocjonalny malucha. Nazywać emocje, przeżywać je i być gotowym na ich pomieszczenie. Robiąc to, wysyłamy komunikat, że wszystkie emocje są w porządku, a tym samym z tobą wszystko jest okej. Kolejną ważną kwestią jest pozwalanie na doświadczanie świata, to znaczy popełnianie błędów, jednocześnie pokazując, że porażki się zdarzają i możemy sobie z nimi radzić. Z tym wiąże się pojęcie poczucia wpływu. W zależności od wieku, władza, którą oddajemy dziecku, będzie inna. Mimo wszystko dobrze określić obszary, w których to dziecko wybiera/decyduje. Sprzyja to budowaniu sprawczości, pewności siebie, jak również jest swoistą nauką odpowiedzialności i ponoszenia konsekwencji.

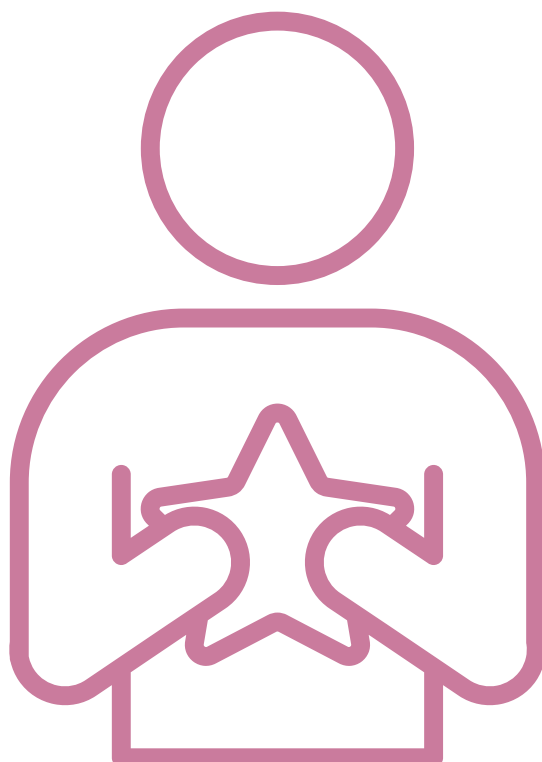
Posiadanie stabilnego obrazu siebie przynosi wiele korzyści. Dzieci z odpowiednio wysoką samooceną są bardziej pewne siebie i mniej obawiają się zmian. Nie mają problemu z wyrażaniem swoich potrzeb i stawianiu granic. Co ważne, posiadają większą otwartość na współpracę i chętniej się angażują. W efekcie lepiej odnajdują się w różnych sytuacjach społecznych. Łatwiej radzą sobie ze stresem oraz niepowodzeniami, traktując je jako naturalną część życia. Mają większą motywację do podejmowania wyzwań i nauki. Lepsza samoocena sprzyja budowaniu zdrowych relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Takie dzieci rzadziej porównują się z innymi i są bardziej odporne na krytykę. W dłuższej perspektywie stabilny i adekwatny obraz siebie przekłada się na większą satysfakcję z życia oraz odwagę w realizowaniu swoich marzeń i celów.



Sprawczość

Ze względu na fakt, że pojęcie sprawczości rozwijało się w różnych dziedzinach, nie ma jednej definicji. Najważniejsze ujęcia tematu pochodzą od kilku znanych badaczy. Jednym z nich był Albert Bandura, psycholog, autor pojęcia poczucia własnej skuteczności, czyli silnej wiary w to, że jesteśmy w stanie osiągać ustalone cele. Sprawczość to zdolność jednostki do świadomego działania, podejmowania decyzji, a przede wszystkim poczucie, że "mam wpływ". Samą sprawczość uważał za centralny element teorii społeczno-poznawczej. Warto wspomnieć również o Anthony Giddensie, socjologu, który zdefiniował sprawczość jako zdolność jednostki do działania w ramach systemu społecznego.

Co najmocniej wpływa na rozwój sprawczości? Bardzo ważne są osobiste doświadczenia dziecka. Już niemowlę zaczyna odkrywać swoją sprawczość poprzez zauważanie zależności działanie - efekt, np. poruszam ręką -> grzechotka wydaje dźwięk. Na kolejnych etapach rozwoju w dziecku kielkuje potrzeba bycia niezależnym oraz przejęcia inicjatywy. Ma to swój wyraz w zabawie - planowanie budowli, wymyślanie fabuły. Newralgicznym momentem jest wiek szkolny, a później okres nastoletni, gdzie sukcesy i porażki zaczynają mieć większe znaczenie, dlatego tak ważna staje się odpowiedź zwrotna od dorosłych.



Regulacja emocji - od współregulacji do autonomii

Proces dojrzewania emocjonalnego jest ściśle powiązany z biologicznym rozwojem ośrodkowego układu nerwowego. Często oczekujemy od dzieci opanowania, które na wczesnych etapach życia nie jest jeszcze możliwe do osiągnięcia. Samoregulacja nie jest bowiem cechą wrodzoną, lecz złożoną kompetencją, która kształtuje się na fundamencie współregulacji.

W sytuacjach silnego napięcia lub frustracji u dziecka dochodzi do czasowej blokady kory przedczołowej - struktury odpowiedzialnej za logiczne myślenie i kontrolę impulsów. Dominację przejmują wówczas układ limbiczny, co sprawia, że dziecko nie jest w stanie samodzielnie przywrócić sobie równowagi jedynie siłą woli. Potrzebuje ono obecności dorosłego, który swoją postawą i spokojem pomoże obniżyć poziom pobudzenia fizjologicznego. To właśnie powtarzalne doświadczenie ukojenia ze strony opiekuna pozwala dziecku z czasem wypracować własne, wewnętrzne strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Wspieranie odporności w obszarze emocji opiera się na trzech fundamentalnych filarach, które wzajemnie się przenikają i tworzą bezpieczne środowisko dla rozwoju dziecka. Pierwszym z nich jest bezwarunkowa akceptacja, która polega na wyraźnym rozdzieleniu przeżywanych przez dziecko emocji od jego konkretnych zachowań. W praktyce oznacza to pełne przyjmowanie każdego uczucia jako zjawiska ważnego i zasadnego, przy jednoczesnym wyznaczaniu bezpiecznych granic działaniom, które mogłyby być destrukcyjne dla otoczenia.

Kolejnym elementem jest walidacja, czyli proces potwierdzania, że to, co dziecko czuje w danej chwili, jest w pełni zrozumiałe w określonym kontekście. Pokazując dziecku komunikat o treści: "Masz prawo czuć się teraz rozczarowany tą sytuacją", budujemy w nim bezcenne zaufanie do własnych stanów wewnętrznych, co stanowi absolutny fundament stabilnej i adekwatnej samooceny.

Dopełnieniem tego procesu jest modelowanie, ponieważ dziecko nabywa kompetencji regulacyjnych przede wszystkim poprzez uważną obserwację swoich opiekunów. Sposób, w jaki my jako dorośli nawigujemy przez własny stres, jak radzimy sobie z porażkami i w jaki sposób odzyskujemy równowagę po trudnych przeżyciach, staje się dla dziecka pierwszą i najważniejszą instrukcją obsługi świata emocjonalnego, z której będzie korzystać przez resztę swojego życia.

Umiejętność rozwiązywania problemów i elastyczność poznawcza

Kolejnym komponentem rezyliencji jest zdolność do adaptacji w zmieniających się warunkach. Aby dziecko mogło w pełni rozwinąć poczucie sprawczości, musi mieć przestrzeń do trenowania samodzielności w podejmowaniu decyzji. Budowanie odporności psychicznej wymaga od opiekuna przejścia z roli “wykonawcy rozwiązań” do roli “mentora”.

Zamiast oferować gotowe scenariusze wyjścia z trudnej sytuacji, warto stymulować dziecko do samodzielnego poszukiwania alternatyw. Pytania takie jak: “Jak myślisz, jakie inne rozwiązanie mogłoby zadziałać?” lub “Czego potrzebujesz, aby podjąć kolejną próbę?”, uczą, że błąd nie jest ostateczną porażką, lecz cenną informacją zwrotną. Takie podejście bezpośrednio wzmacnia poczucie własnej skuteczności, o którym pisał Albert Bandura oraz chroni dziecko przed wykształceniem postawy wyuczonej bierności w przyszłości.



Rutyna i przewidywalność jako fundament stabilizacji

Odporność psychiczna najlepiej rozwija się w warunkach poczucia bezpieczeństwa, które budowane jest poprzez powtarzalność i stałości otoczenia. Rutyna w życiu dziecka pełni funkcję stabilizatora układu nerwowego. Kiedy struktura dnia jest przewidywalna, dziecko nie musi wydawać zasobów na monitorowanie zmian i ciągłą adaptację do nowości. Dzięki temu może przekierować tę energię na naukę, zabawę i eksplorację.

Stworzenie czytelnego rytmu - szczególnie w momentach kryzysowych lub rozwojowo trudnych - działa jak “emocjonalna kotwica”. Pozwala to dziecku budować wewnętrzną mapę bezpieczeństwa, na której może się oprzeć, gdy inne obszary życia stają się mniej stabilne. Przewidywalność nie wyklucza elastyczności, ale stanowi niezbędną bazę, z której dziecko może bezpiecznie wyruszać w nieznane.

Okno tolerancji - mapa wytrzymałości układu nerwowego

Aby zrozumieć, dlaczego jedno dziecko spokojnie przyjmuje odmowę, a inne w tej samej sytuacji reaguje gwałtownym wybuchem, musimy przyjrzeć się koncepcji tzw. „okna tolerancji”. Jest to termin wprowadzony do psychologii przez dr Daniela Siegla, określający zakres pobudzenia emocjonalnego, w którym dziecko czuje się bezpiecznie i potrafi sprawnie przetwarzać informacje. Wewnątrz tego „okna” młody człowiek jest zdolny do zabawy, nauki, słuchania argumentów oraz budowania relacji.

Odporność psychiczna to w dużej mierze umiejętność pozostawania w tym obszarze oraz zdolność do sprawnego powrotu do niego, gdy silne emocje nas z niego wyrzucają. Problemy adaptacyjne zaczynają się zazwyczaj wtedy, gdy poziom stresu gwałtownie przekracza granice tego pasma, spychając dziecko w jeden z dwóch stanów:

1. **Hiperpobudzenie (Walka lub Ucieczka):** Gdy poziom napięcia wypycha dziecko „górami” poza jego okno tolerancji, staje się ono nadmiernie aktywne. Pojawia się krzyk, agresja, impulsywność lub panika. W tym stanie kora przedczołowa odpowiedzialna za logiczne myślenie zostaje odcięta, a stery przejmują instynkt przetrwania.
2. **Hipopobudzenie (Zamrożenie):** Gdy stres jest zbyt wielki lub trwa zbyt długo, dziecko może zostać wypchnięte „dołami”. Objawia się to apatią, wycofaniem, brakiem kontaktu lub nadmierną, niemal mechaniczną uległością. Często mylnie bierzemy ten stan za spokój, podczas gdy jest to wyraz skrajnego przeciążenia układu nerwowego.

Budowanie rezyliencji polega na stopniowym, bezpiecznym „rozciąganiu” tego okna. Dziecko, które dorasta w poczuciu bezpieczeństwa i jest regularnie wspierane przez współregulującego rodzica, z czasem zyskuje coraz szersze pasmo wytrzymałości. Kluczem jest tu poruszanie się po tzw. bezpiecznej krawędzi - pozwalamy dziecku mierzyć się z trudnościami, które są „tuż przy granicy” jego obecnych możliwości, ale dbamy o to, by nie utonęło ono w przytłaczającym stresie bez naszej pomocy.

Mit “silnego dziecka” a rzeczywistość

Warto w tym miejscu ostatecznie rozprawić się z jednym z najbardziej szkodliwych mitów dotyczących odporności psychicznej. Przez dekady wierzono, że dzieci „hartuje się” poprzez surowość, brak nadmiernej czułości czy wczesne rzucanie na głęboką wodę bez odpowiedniego wsparcia. Współczesna neurobiologia dowodzi jednak, że takie podejście nie buduje autentycznej siły, lecz sztywne mechanizmy obronne oparte na lęku.

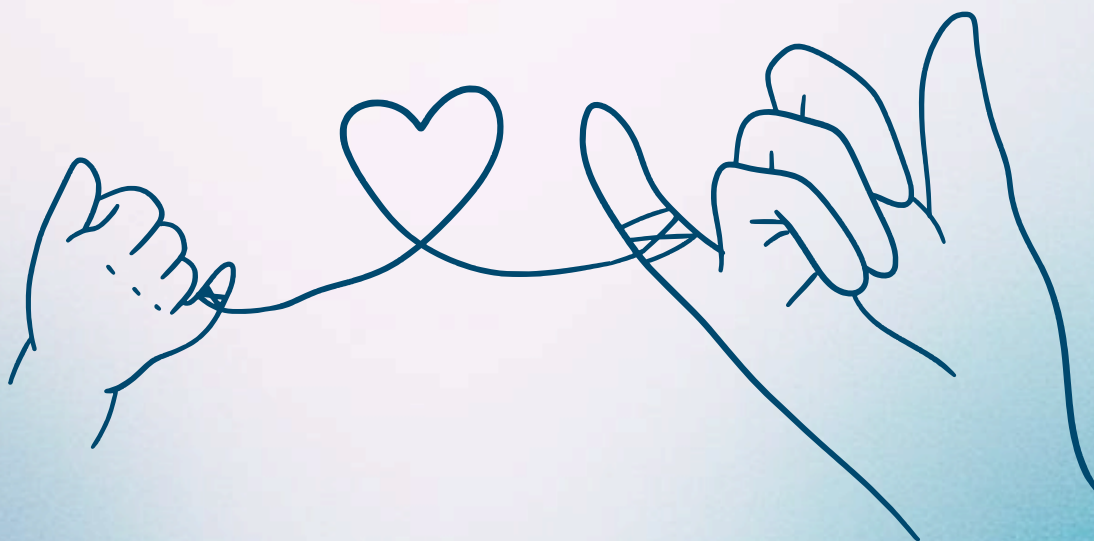
Dziecko, które nie może liczyć na pomoc dorosłego w chwilach kryzysu, nie staje się silniejsze - ono po prostu uczy się, że świat jest miejscem nieprzewidywalnym, a ono samo musi radzić sobie w całkowitej osamotnieniu. Taka postawa prowadzi do powstania pozornej odporności, która bywa niezwykle krucha w obliczu poważniejszych wstrząsów w dorosłym życiu. Prawdziwa rezyliencja jest elastyczna i wyrasta z paradoksu: im bardziej dziecko czuje, że ma prawo do słabości i może liczyć na bezwarunkową pomoc, tym bardziej niezależne i odważne staje się w przyszłości.



Podsumowanie

Analiza odporności psychicznej dziecka to w rzeczywistości studium relacji i bezpiecznego przywiązania. Wszystkie filary omówione w niniejszym opracowaniu - od teorii bezpiecznej bazy, przez kształtowanie adekwatnej samooceny i sprawczości, aż po neurobiologiczne uwarunkowania układu nerwowego - koncentrują się wokół responsywnej obecności opiekuna.

Rezyliencja nie jest statyczną cechą wrodzoną, lecz dynamicznym procesem, który kształtuje się w toku codziennych, drobnych interakcji. Jest ona budowana w momentach, gdy dorosły wspiera dziecko w nazywaniu trudnych emocji i związanych z nimi zachowań, gdy stwarza przestrzeń do samodzielnej próby naprawy błędu oraz gdy poprzez własną postawę demonstruje, że porażka nie stanowi zagrożenia dla poczucia własnej wartości. Warto podkreślić, że skuteczność tego procesu nie zależy od dążenia do rodzicielskiej perfekcji, lecz od autentyczności i zdolności do naprawy relacji. Z perspektywy psychologii rozwojowej to właśnie postawa dorosłego - jego umiejętność autorefleksji, łagodność wobec własnych potknięć oraz gotowość do ciągłej nauki - stanowi dla dziecka najskuteczniejszy model odporności psychicznej. Wyposażając młode pokolenie w narzędzia do nawigowania przez stres, nie oferujemy im życia wolnego od wyzwań, lecz budujemy w nich wewnętrzny kompas, który pozwoli im odważnie i z ufnością kroczyć przez dorosłość.



Ćwiczenia dla dzieci

Ćwiczenia Oddechowe :

Oddychanie jak balon :

Dziecko powoli wdycha powietrze, obserwując jak rośnie mu brzuch, następnie powoli wydycha powietrze.

Celem ćwiczenia jest pokazanie dziecku jak radzić sobie ze stresem i napięciem przy pomocy oddechu.

Dla starszych dzieci bardzo dobrym narzędziem będzie tzw. "oddech kwadratowy"

Oddech "kwadratowy" :

1. wdech przez nos - liczymy do czterech,
2. zatrzymanie oddechu - liczymy do czterech,
3. wydech przez usta - liczymy do 4,
4. zatrzymanie po oddechu - liczymy do czterech.

Dlaczego to działa? Przede wszystkim świadome oddychanie uspokaja układ nerwowy, poprzez rozluźnianie mięśni i redukcję stresu. Daje ono również poczucie kontroli nad swoimi emocjami. Ponadto uważne oddychanie wpływa na wydłużanie czasu koncentracji. Oddech jako narzędzie do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, to narzędzie uniwersalne, którego mogą używać dzieci w różnym wieku i w każdej sytuacji.



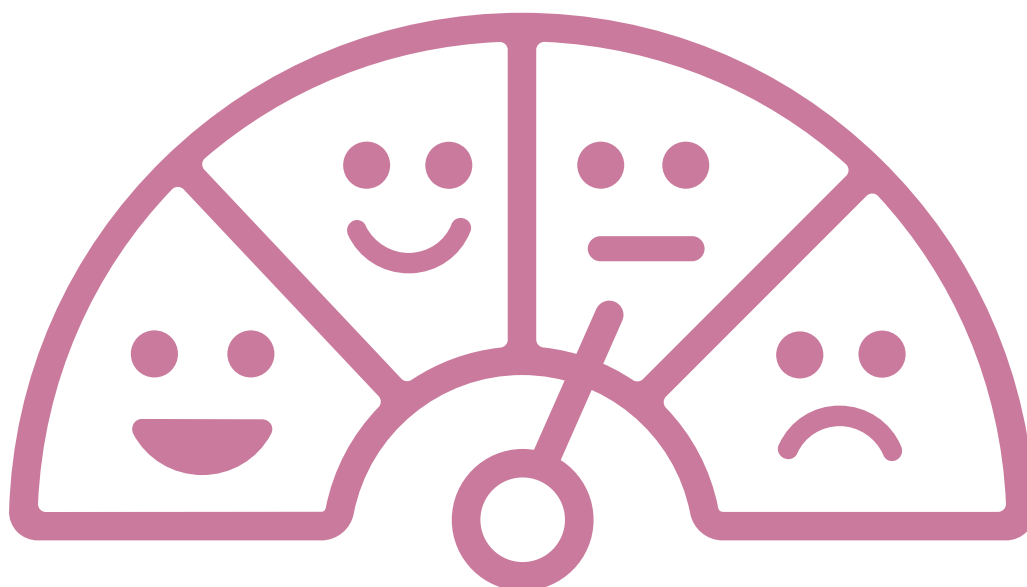
Ćwiczenia Inne :

Odgrywanie ról : zabawa w odgrywanie scen z życia codziennego, np. rozmowa z nauczycielem, konflikt z kolegą. Jest to swoiste przygotowanie do trudnych sytuacji w bezpiecznych warunkach.

Budowanie wytrwałości : układanie trudniejszych puzzli lub wspólne gotowanie to aktywności wymagające od dziecka cierpliwości, czekania, a w związku z tym radzenia sobie z frustracją, co jest istotne dla budowania odporności psychicznej.

Rozwiązywanie problemów : przygotowujemy grę, wypisując na kartach problemy i różne rozwiązania. Losujemy z dzieckiem kwestię do rozwiązania oraz różne sposoby. Zadanie ma pokazać, że z każdej sytuacji jest niejedno wyjście.

Skala emocji : rysujemy z dzieckiem oś i zaznaczamy na niej punkty od 1 do 10, które oznaczają 1. spokój aż po 10. ogromna złość. Na podstawie rysunku pokazujemy dziecku, że nasze emocje mogą mieć różne natężenie i zmienia się ono w ciągu dnia.



O AUTORCE :

Ukończyła psychologię na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także Kurs I Stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Praktyk Metody Kids' Skills - Dam radę.

Terapeutka w Ośrodku Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Jazda na rowerze i czytanie książek to aktywności, które uważa za najbardziej relaksujące.

Bibliografia

1. Stein, A. (2019). Dziecko z bliska. Warszawa: Mamania.
2. Stępień - Proszewska, A. (2023). Zrozumieć nastolatka. Poznań: Natuli.
3. Hall, C., Lindzey, G., Campbell, J. (2012). Teorie osobowości. PWN
4. Bandura A. (2007), Teoria społecznego uczenia się, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
5. Bowlby J. (2007), Przywiązanie, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
6. Faber A., Mazlish E. (2013), Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Poznań: Media Rodzina.
7. Giddens A. (2012), Nowoczesność i tożsamość. "Ja" i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
8. Juul J. (2013), Twoje kompetentne dziecko, Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
9. Kast-Zahn A. (2015), Każde dziecko może nauczyć się reguł, Poznań: Media Rodzina.
10. Rosenberg M. B. (2016), Porozumienie bez Przemocy. O języku życia, Warszawa: Czarna Owca.
11. Seligman M. E. P. (2015), Optymizmu można się nauczyć, Poznań: Media Rodzina.
12. Siegel D. J., Bryson T. P. (2013), Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
13. Siegel D. J. (2020), Rozwój umysłu. Jak stajemy się tym, kim jesteśmy, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
14. Siegel D. J., Hartzell M. (2015), Rodzicielstwo od wewnątrz, Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
15. Stahl S. (2020), Jak myśleć o sobie dobrze. O poczuciu własnej wartości, Warszawa: Wydawnictwo Otwarte.

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. Wierzemy, 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. Wierzemy, 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