Politechnika Białostocka

GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 1.

Profilaktyka zdrowia psychicznego



GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 1.

Profilaktyka zdrowia psychicznego

Zdrowiem psychicznym zaczynamy interesować się często dopiero wtedy, gdy pojawia się wyraźny kryzys. Kiedy nie możemy spać, lęk zaczyna ograniczać codzienne funkcjonowanie, trudno skoncentrować się na pracy albo przez wiele tygodni brakuje energii, łatwiej zauważyć, że dzieje się coś ważnego. Profilaktyka zaczyna się jednak znacznie wcześniej.

Dbanie o zdrowie psychiczne nie oznacza nieustannego kontrolowania własnych emocji ani życia bez stresu. Trudne emocje, okresowe zmęczenie, gorsze dni czy niepewność są naturalną częścią funkcjonowania. Profilaktyka polega raczej na zauważaniu własnych potrzeb, rozpoznawaniu pierwszych sygnałów przeciążenia, rozwijaniu elastycznych sposobów radzenia sobie oraz korzystaniu ze wsparcia, zanim trudności zaczną znacząco ograniczać życie.

Z perspektywy terapii poznawczo-behawioralnej ważne jest również to, że nasze samopoczucie nie zależy wyłącznie od liczby obowiązków. Znaczenie ma sposób ich interpretowania, własne standardy, zachowania podejmowane w odpowiedzi na stres oraz codzienne nawyki. Dwie osoby mogą funkcjonować w podobnych warunkach i doświadczać zupełnie innego poziomu przeciążenia. Jedna potrafi odpocząć po zakończeniu pracy, druga przez cały wieczór analizuje to, czego jeszcze nie zrobiła. Jedna prosi o pomoc, druga uznaje, że musi radzić sobie sama. Te różnice mają znaczenie.

Profilaktyka nie daje gwarancji, że nigdy nie pojawi się kryzys. Zwiększa jednak szansę, że wcześniej zauważymy zmianę, szybciej zareagujemy i będziemy dysponować większą liczbą sposobów radzenia sobie.

1. Czym właściwie jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne często kojarzone jest ze spokojem, dobrym nastrojem i brakiem problemów. Taka definicja byłaby jednak nierealistyczna. Człowiek w dobrej kondycji psychicznej również oświadcza lęku, złości, smutku, rozczarowania czy przeciążenia. Zdrowie psychiczne nie polega więc na nieobecności trudnych emocji, lecz na zdolności do przeżywania ich bez trwałej utraty możliwości funkcjonowania.

Można myśleć o nim jako o zdolności do adaptacji. Kiedy pojawia się stres, organizm reaguje napięciem, a uwaga koncentruje się na problemie. Po pewnym czasie powinniśmy jednak mieć możliwość powrotu do równowagi. Jeśli każde trudne wydarzenie prowadzi do długotrwałego przeciążenia, a regeneracja staje się coraz trudniejsza, warto przyjrzeć się temu bliżej.

W CBT zdrowie psychiczne analizujemy między innymi poprzez wzajemny wpływ sytuacji, myśli, emocji, reakcji fizjologicznych i zachowania. Ta sama sytuacja może zostać zinterpretowana na wiele sposobów. Student otrzymujący niższą ocenę może pomyśleć, że powinien inaczej przygotować się do kolejnego egzaminu. Może też uznać, że wynik dowodzi braku kompetencji. W obu przypadkach wydarzenie jest takie samo, ale emocjonalne konsekwencje będą inne.

Znaczenie ma również elastyczność. Zdrowe funkcjonowanie nie wymaga zawsze pozytywnych myśli, ale pozwala korygować interpretacje wtedy, kiedy pojawiają się nowe informacje. Człowiek może początkowo przeżywać sytuację bardzo emocjonalnie, a po czasie spojrzeć na nią szerzej. Trudność pojawia się wtedy, gdy jedna katastroficzna interpretacja zaczyna być traktowana jak bezdyskusyjny fakt.

Zdrowie psychiczne obejmuje także relacje. Umiejętność budowania więzi, korzystania ze wsparcia, komunikowania potrzeb i stawiania granic chroni przed częścią skutków chronicznego stresu. Samodzielność nie oznacza całkowitej samowystarczalności.

Warto również pamiętać o związku psychiki z ciałem. Sen, ruch, sposób odżywiania, choroby somatyczne czy przewlekły ból wpływają na nastrój, koncentrację i zdolność regulowania emocji. Zdrowia psychicznego nie da się całkowicie oddzielić od stylu życia i stanu organizmu. Dobra kondycja psychiczna nie oznacza więc, że wszystko jest łatwe. Bardziej adekwatnym kryterium jest to, czy mimo trudności człowiek zachowuje możliwość działania, korzystania z relacji, odpoczynku i podejmowania decyzji. Ważna jest również zdolność do zauważenia, kiedy własne zasoby zaczynają się wyczerpywać.

W profilaktyce nie chodzi o osiągnięcie stałego idealnego stanu. Chodzi o zwiększanie zdolności do powrotu do równowagi po okresach obciążenia i reagowanie wtedy, kiedy ten powrót staje się coraz trudniejszy.

2. Profilaktyka zaczyna się przed kryzysem

Profilaktyka zdrowia psychicznego ma największy sens wtedy, gdy rozpoczyna się przed momentem całkowitego wyczerpania. Podobnie jak w zdrowiu fizycznym, łatwiej reagować na pierwsze zmiany niż czekać, aż problem znacząco utrudni codzienne funkcjonowanie.

W praktyce wiele osób odkłada reakcję bardzo długo. Zmęczenie tłumaczone jest dużą liczbą obowiązków, drażliwość stresem, problemy ze snem trudnym tygodniem, a coraz mniejsza motywacja potrzebą urlopu. Każde z tych wyjaśnień może być prawdziwe. Problem pojawia się wtedy, kiedy „wyjątkowo trudny tydzień" trwa przez kilka miesięcy.

Profilaktyka wymaga zatem znajomości własnego punktu wyjścia. Nie wszyscy funkcjonują w identyczny sposób. Jedna osoba naturalnie potrzebuje więcej snu, inna więcej czasu samotności, jeszcze inna regularnego kontaktu społecznego. Najważniejsze jest zauważanie zmian względem własnego wcześniejszego funkcjonowania.

Z perspektywy CBT warto również obserwować sposoby radzenia sobie ze stresem. Część z nich przynosi ulgę krótkoterminowo, ale zwiększa problem długoterminowo. Student zestresowany egzaminem może unikać nauki, ponieważ samo otwarcie materiałów zwiększa napięcie. Chwilowo czuje się lepiej, ale później presja jest jeszcze większa. Pracownik może odpowiadać na wiadomości późnym wieczorem, aby zmniejszyć poczucie zaległości, ale w ten sposób ogranicza regenerację.

Profilaktyka polega więc nie tylko na odpoczynku, ale także na rozpoznawaniu błędnych kół. Jeśli dane zachowanie przynosi ulgę teraz, warto sprawdzić, jaki koszt ma jutro. Dotyczy to prokrastynacji, nadmiernego sprawdzania, unikania, pracowania ponad siły, ciągłej dostępności czy izolowania się od innych.

Duże znaczenie ma też praca nad przekonaniami. Reguły typu „muszę poradzić sobie sam", „nie mogę zawieść", „odpoczynek trzeba najpierw zasłużyć" mogą przez długi czas zwiększać wydajność, ale jednocześnie prowadzić do ignorowania granic. Profilaktyka obejmuje rozwijanie bardziej elastycznych zasad.

Wczesna reakcja może być bardzo prosta. Czasem wystarczy przywrócić regularny sen, ograniczyć część obowiązków, zrobić miejsce na ruch, rozmowę lub odpoczynek. Czasem konieczne jest postawienie granicy albo zweryfikowanie standardu, który stał się zbyt wysoki.

W niektórych sytuacjach profilaktyką będzie natomiast konsultacja ze specjalistą. Nie trzeba czekać, aż problem osiągnie duże nasilenie. Jedna konsultacja może pomóc uporządkować sytuację i sprawdzić, czy aktualne trudności wymagają dalszego działania.

Profilaktyka nie polega więc na ciągłym kontrolowaniu siebie. To raczej umiejętność zauważenia, że coś zaczyna się zmieniać, oraz gotowość do reagowania zanim koszty staną się bardzo wysokie.

3. Uczelnia jako środowisko szczególnych wymagań

Środowisko akademickie oferuje wiele możliwości rozwoju, ale jednocześnie wiąże się z charakterystycznymi źródłami stresu. Studenci funkcjonują w systemie ocen, terminów, egzaminów i porównywania wyników. Pracownicy łączą dydaktykę, działalność naukową, zadania organizacyjne, projekty, administrację oraz odpowiedzialność za innych. W obu grupach trudno czasem wskazać moment, w którym obowiązki są całkowicie zakończone.

Jednym z obciążeń jest powtarzalna ocena. Student regularnie otrzymuje informacje o wynikach swojej pracy. Pracownik może podlegać ocenie publikacji, osiągnięć naukowych, prowadzonych zajęć, projektów czy współpracy. Sama ocena nie jest czymś negatywnym, ale u osób z wysokimi standardami może łatwo stać się źródłem chronicznej presji.

W CBT znaczenie ma sposób interpretowania tej oceny. Jeśli wynik traktowany jest jako informacja dotycząca określonego zadania, łatwiej wykorzystać go konstruktywnie. Jeśli każda ocena zostaje przekształcona w ocenę całego człowieka, presja szybko rośnie. „Nie zdałem egzaminu" staje się „nie nadaję się na te studia", a „artykuł wymaga poprawek" zamienia się w „nie jestem dobrym naukowcem".

Uczelnia sprzyja również porównaniom społecznym. Student widzi wyniki innych, ich aktywność, staże czy osiągnięcia. Pracownik obserwuje publikacje, granty, awanse i działalność kolegów. Media społecznościowe dodatkowo wzmacniają dostęp do informacji o sukcesach innych osób, ale zazwyczaj pokazują jedynie fragment ich rzeczywistości.

Kolejnym czynnikiem jest brak wyraźnego końca zadania. Zawsze można przygotować się lepiej, przeczytać kolejny artykuł, poprawić slajd albo odpowiedzieć na następną wiadomość. Bez świadomie ustalonych granic praca może stopniowo obejmować coraz większą część dnia.

Problemem mogą być również okresy kumulacji wymagań. Sesja, koniec semestru, raportowanie projektu, składanie wniosku czy duża liczba zaliczeń mogą przez pewien czas istotnie zwiększać obciążenie. Krótkotrwały wysiłek nie musi być szkodliwy, jeśli następuje po nim realna regeneracja. Ryzyko rośnie, gdy po jednym intensywnym okresie natychmiast zaczyna się następny.

Środowisko akademickie może także wzmacniać przekonanie, że duże przeciążenie jest normą. Jeśli wszyscy wokół mówią o braku snu, pracy po godzinach i permanentnym zmęczeniu, łatwo uznać, że jest to naturalna cena rozwoju. Normalizacja nie zmniejsza jednak kosztu dla organizmu.

Profilaktyka w takim środowisku wymaga więc szczególnej uważności na granice, perfekcjonizm, porównywanie się i stałą dostępność. Nie chodzi o rezygnację z ambitnych celów. Chodzi o takie ich realizowanie, aby wysiłek był możliwy do utrzymania długoterminowo.

4. Co chroni naszą psychikę?

Odporność na stres nie zależy od jednego czynnika. Jest raczej wynikiem wielu zasobów, które wzajemnie się wspierają. Im więcej z nich mamy dostępnych, tym większa szansa, że po okresie przeciążenia łatwiej będzie wrócić do równowagi.

Jednym z podstawowych zasobów jest sen. Jego niedobór wpływa nie tylko na poziom energii, ale także na koncentrację, regulację emocji, pamięć i tolerancję stresu. Człowiek niewyspany łatwiej reaguje impulsywnie, trudniej interpretuje sytuacje elastycznie i ma mniej zasobów do radzenia sobie z problemami.

Znaczenie ma również aktywność fizyczna. Nie musi oznaczać intensywnego treningu. Regularny spacer, ruch w ciągu dnia czy inna forma aktywności może wspierać regulację napięcia. Kluczowa jest powtarzalność, a nie perfekcyjne realizowanie planu.

Silnym czynnikiem ochronnym są relacje. Poczucie, że istnieją osoby, z którymi można porozmawiać i przy których nie trzeba udawać pełnej kontroli, zmniejsza obciążenie. Wsparcie społeczne nie rozwiązuje automatycznie problemu, ale często pomaga odzyskać perspektywę.

W CBT ważna jest również elastyczność poznawcza. Osoba, która potrafi zauważyć własną automatyczną myśl i rozważyć alternatywne wyjaśnienie, ma większą możliwość regulowania emocji niż ktoś, kto każde pierwsze przekonanie traktuje jak fakt.

Ochronne znaczenie ma także poczucie wpływu. Nie musi obejmować kontroli nad całym życiem. Wystarczy możliwość podejmowania decyzji w części obszarów. Nawet w trudnych warunkach warto kierować uwagę na elementy, które pozostają pod naszym wpływem.

Kolejnym zasobem są zainteresowania i aktywności niezwiązane z wynikami. Jeśli cała tożsamość jest oparta na roli studenta lub pracownika, każde niepowodzenie w tej dziedzinie staje się wyjątkowo dotkliwe. Szersze życie daje więcej miejsc, z których można czerpać poczucie kompetencji i sensu.

Chronią również realistyczne standardy. Ambicja może wspierać rozwój, ale jeśli każde zadanie musi być wykonane maksymalnie dobrze, zasoby szybko się wyczerpują. Umiejętność rozróżniania zadań wymagających bardzo wysokiego poziomu od tych, które mogą być wykonane po prostu dobrze, jest formą ochrony psychicznej.

Ważnym zasobem jest wreszcie gotowość do proszenia o pomoc. Samodzielność nie oznacza samotności. Człowiek, który korzysta z relacji, konsultacji czy profesjonalnego wsparcia, zwiększa liczbę dostępnych strategii.

Żaden z tych czynników nie chroni całkowicie przed kryzysem. Ich wartość polega na tym, że razem tworzą sieć bezpieczeństwa. Profilaktyka polega między innymi na wzmacnianiu tej sieci zanim okaże się pilnie potrzebna.

5. Co może zwiększać ryzyko przeciążenia?

Przeciążenie rzadko wynika wyłącznie z dużej liczby obowiązków. Znaczenie ma również sposób organizacji pracy, indywidualne przekonania, dostęp do regeneracji i długość okresu zwiększonego stresu.

Jednym z największych czynników ryzyka jest chroniczny brak odpoczynku. Krótkotrwały wysiłek może być dobrze tolerowany, ale jeśli kolejne tygodnie nie przynoszą regeneracji, zasoby stopniowo się wyczerpują. Problem nasila się wtedy, gdy odpoczynek jest traktowany jako nagroda, na którą trzeba wcześniej zasłużyć.

Ryzyko zwiększa także brak granic. Stałe odpowiadanie na wiadomości, przenoszenie zadań na wieczór i weekend oraz ciągłe monitorowanie komunikatorów utrudniają psychiczne odłączenie się od obowiązków. Nawet krótka wiadomość może ponownie uruchomić cały kontekst pracy.

W CBT ważnym czynnikiem są sztywne przekonania. Osoba może uważać, że zawsze musi działać na najwyższym poziomie, nie może odmówić lub powinna być dostępna niezależnie od okoliczności. Takie zasady zmniejszają możliwość adaptacji.

Ryzyko zwiększa również perfekcjonizm. Im wyższy standard przypisujemy każdemu zadaniu, tym więcej czasu i energii potrzeba na jego wykonanie. Perfekcjonizm często prowadzi też do prokrastynacji, ponieważ rozpoczęcie zadania staje się trudne, jeśli od pierwszej chwili ma ono być wykonane idealnie.

Kolejnym czynnikiem jest wielozadaniowość. Ciągłe przełączanie uwagi pomiędzy zadaniami zwiększa zmęczenie poznawcze. Osoba może przez cały dzień być bardzo zajęta, ale pod koniec mieć niewiele domkniętych spraw. To z kolei zwiększa napięcie.

Znaczenie ma również brak poczucia wpływu. Jeśli obowiązków jest dużo, ale możemy decydować o sposobie ich realizacji, stres bywa łatwiejszy do zniesienia. Jeśli natomiast wymagania są wysokie, a możliwość podejmowania decyzji bardzo mała, ryzyko przeciążenia wzrasta.

Izolacja społeczna może dodatkowo pogłębiać problem. Osoba przeciążona często rezygnuje ze spotkań i zainteresowań, aby zyskać więcej czasu. Krótkoterminowo wydaje się to logiczne. Długoterminowo traci jednak źródła regeneracji i wsparcia. Warto również uważać na normalizowanie chronicznego stresu. Jeśli zmęczenie jest obecne od tak dawna, że przestajemy je zauważać, łatwo uznać je za swój naturalny stan.

Profilaktyka wymaga więc spojrzenia na cały system. Nie zawsze rozwiązaniem jest lepsza organizacja czasu. Czasami trzeba zmniejszyć wymagania, zmienić standard, przywrócić granice lub zwiększyć dostęp do wsparcia i regeneracji.

6. Pierwsze sygnały przeciążenia

Przeciążenie zwykle rozwija się stopniowo. Organizm i psychika wysyłają sygnały wcześniej, zanim pojawi się poważny kryzys. Problem polega na tym, że łatwo je zignorować, szczególnie w okresach intensywnej pracy.

Jednym z pierwszych obszarów, w których pojawiają się zmiany, bywa sen. Trudniejsze zasypianie, częste wybudzanie, budzenie się z napięciem albo potrzeba znacznie dłuższego snu niż wcześniej mogą wskazywać, że organizm funkcjonuje pod dużym obciążeniem.

Kolejnym sygnałem jest koncentracja. Zadania wymagają więcej czasu, łatwiej się rozpraszamy, częściej zapominamy o drobnych sprawach i popełniamy błędy. Osoba może wtedy uznać, że powinna pracować jeszcze dłużej. To często tworzy błędne koło, ponieważ dodatkowe godziny ograniczają możliwość regeneracji.

Zmiany mogą pojawić się także w emocjach. Wzrasta drażliwość, cierpliwość maleje, a niewielkie problemy zaczynają wywoływać nieproporcjonalnie silne reakcje. Czasami zamiast dużej emocjonalności pojawia się obojętność i poczucie działania na autopilocie.

W zachowaniu widoczne może być wycofanie. Osoba rezygnuje ze spotkań, ruchu, zainteresowań i aktywności, które wcześniej pomagały jej się regenerować. Powodem bywa brak czasu albo energii. W rezultacie życie stopniowo ogranicza się do obowiązków i biernego odpoczynku.

W CBT zwracamy również uwagę na zmianę sposobu myślenia. Przy przeciążeniu rośnie skłonność do katastrofizacji, myślenia czarno-białego i selektywnej koncentracji na problemach. Mały błąd zaczyna być interpretowany jako dowód ogólnej niekompetencji, a jedno opóźnienie jako znak całkowitej utraty kontroli.

Ciało również może reagować napięciem. Bóle głowy, napięcie mięśni, problemy żołądkowe, kołatanie serca czy uczucie stałego pobudzenia mogą nasilać się w okresach stresu. Objawów somatycznych nie należy automatycznie przypisywać psychice, dlatego przy nowych lub nasilonych dolegliwościach warto skonsultować się także z lekarzem.

Wczesnym sygnałem może być także zmiana relacji z obowiązkami. Zadania, które wcześniej były neutralne, zaczynają wywoływać silną niechęć. Każde kolejne wymaganie wydaje się nadmierne. Coraz częściej pojawia się myśl, że nie da się już niczego więcej zmieścić.

Najważniejsze jest obserwowanie wzorca. Jeden gorszy dzień niewiele mówi. Jeśli jednak przez kolejne tygodnie kilka obszarów pogarsza się jednocześnie, warto potraktować to jako sygnał do działania.

7. Psychiczny „check-in”

Regularny psychiczny check-in może być prostym elementem profilaktyki. Nie chodzi o analizowanie każdej emocji ani ciągłe sprawdzanie, czy wszystko jest w porządku. Wystarczy raz na kilka dni lub raz w tygodniu zatrzymać się na chwilę i ocenić ogólny kierunek zmian.

W CBT samoobserwacja jest ważna, ponieważ pomaga zauważyć zależności, które w codziennym pośpiechu pozostają niewidoczne. Możemy odkryć, że gorszy nastrój pojawia się po kilku nocach krótkiego snu, a nasilone napięcie po dniach wypełnionych ciągłym przełączaniem zadań. Zauważenie wzorca daje większą możliwość działania.

Warto przyjrzeć się kilku obszarom: energii, snu, koncentracji, emocjom, napięciu, relacjom, pracy lub nauce oraz regeneracji. Nie trzeba oceniać ich bardzo szczegółowo. Wystarczy zastanowić się, czy w ostatnim tygodniu było lepiej, podobnie czy gorzej niż zwykle.

Przydatna może być prosta skala od 0 do 10. Jeśli energia zwykle wynosi około 7, a przez trzy tygodnie utrzymuje się na poziomie 3, jest to ważna informacja. Podobnie jeśli napięcie regularnie osiąga poziom 8–9 i nie spada nawet w czasie wolnym.

Check-in powinien obejmować również zachowania. Możemy zauważyć, że coraz częściej rezygnujemy z ruchu, kontaktu z ludźmi albo posiłków o regularnych porach. Często są to jedne z pierwszych elementów, które wypadają z planu podczas przeciążenia.

Warto również sprawdzić sposób myślenia. Jeśli coraz częściej pojawiają się zdania typu „muszę tylko przetrwać ten tydzień”, „nie mam prawa teraz odpoczywać” albo „nie mogę nikomu odmówić”, mogą one wskazywać na rosnącą presję.

Check-in jest najbardziej użyteczny wtedy, kiedy prowadzi do małej korekty. Jeśli zauważamy spadek energii, warto sprawdzić sen i obciążenie. Jeśli rośnie drażliwość, być może potrzebna jest większa ilość regeneracji lub mniejsza liczba bodźców. Jeśli pojawia się wycofanie, warto zaplanować choć jeden kontakt społeczny.

Nie każda obserwacja wymaga działania. Czasami wystarczy zauważyć, że mieliśmy trudniejszy tydzień i że samopoczucie już wraca do normy. Profilaktyka nie polega na patologizowaniu każdej zmiany.

Najważniejszą funkcją check-inu jest utrzymanie kontaktu ze sobą. W okresach dużej liczby obowiązków łatwo funkcjonować automatycznie i zauważyć problem dopiero wtedy, gdy staje się bardzo nasilony. Krótkie regularne zatrzymanie zwiększa szansę na wcześniejszą reakcję.

8. Kiedy warto potraktować swoje samopoczucie poważniej?

Trudne emocje są naturalną częścią życia i nie każde pogorszenie nastroju oznacza problem wymagający pomocy. Istnieją jednak sytuacje, w których warto przyjrzeć się swojemu stanowi dokładniej.

Jednym z najważniejszych kryteriów jest czas trwania. Jeśli pogorszenie samopoczucia utrzymuje się przez dłuższy okres i nie poprawia się mimo odpoczynku lub zmniejszenia stresu, warto potraktować je poważniej. Znaczenie ma również kierunek zmian. Jeśli z tygodnia na tydzień jest coraz trudniej, nie warto czekać, aż problem sam stanie się wystarczająco duży.

Drugim kryterium jest wpływ na funkcjonowanie. Jeśli lęk powoduje unikanie zajęć, obniżony nastrój utrudnia wstawanie z łóżka, a napięcie uniemożliwia odpoczynek, sygnały są istotniejsze niż sama obecność emocji.

Ważna jest również intensywność. Pojedynczy stresujący dzień różni się od sytuacji, w której napięcie przez większość czasu utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie. Podobnie chwilowy spadek nastroju nie jest tym samym co długotrwałe poczucie pustki i beznadziejności.

W CBT patrzymy również na unikanie. Jeśli coraz większa część życia jest organizowana wokół unikania lęku, wstydu czy dyskomfortu, trudność może zacząć się utrwalać. Student może początkowo opuścić jedną prezentację, później kolejne zajęcia, a następnie całkowicie unikać sytuacji wymagających oceny.

Niepokojącym sygnałem jest także znacząca utrata zainteresowania rzeczami, które wcześniej miały znaczenie. Jeśli osoba przestaje czerpać przyjemność nie tylko z pracy lub nauki, ale również z relacji i zainteresowań, warto poszukać dodatkowej perspektywy.

Ważne jest również to, ile kosztuje utrzymanie codziennego funkcjonowania. Niektóre osoby nadal wykonują wszystkie obowiązki, ale potrzebują do tego ogromnego wysiłku, wielogodzinnego przygotowania i ciągłego kontrolowania siebie. Z zewnątrz „radzą sobie", jednak koszt psychiczny jest bardzo wysoki.

Szczególnej uwagi wymagają myśli o śmierci, samouszkodzeniu lub odebraniu sobie życia. W takiej sytuacji nie należy czekać na dalszy rozwój objawów. Potrzebna jest pilna pomoc specjalistyczna i zadbanie o bezpieczeństwo. Przy bezpośrednim zagrożeniu życia należy skorzystać z numeru alarmowego 112 lub zgłosić się do najbliższego miejsca udzielającego pilnej pomocy medycznej.

Nie trzeba jednak czekać na sytuację kryzysową. Jeśli coś od dłuższego czasu niepokoi, konsultacja może być po prostu sposobem na sprawdzenie, co się dzieje. Wczesne zwrócenie się po pomoc jest elementem profilaktyki, nie dowodem jej porażki.

9. Wsparcie jest częścią profilaktyki

Jednym z częstszych przekonań utrudniających korzystanie z pomocy jest założenie, że dorosły, kompetentny człowiek powinien sam radzić sobie ze swoimi problemami. Takie myślenie może powodować, że po wsparcie sięgamy dopiero wtedy, gdy trudność jest już bardzo nasilona.

W rzeczywistości korzystanie z relacji jest naturalnym elementem zdrowego funkcjonowania. Człowiek reguluje emocje nie tylko samodzielnie, ale również poprzez kontakt z innymi. Rozmowa może pomóc nazwać problem, zmniejszyć poczucie osamotnienia i zobaczyć sytuację z innej perspektywy.

Wsparcie nie zawsze musi oznaczać profesjonalną pomoc. Czasami wystarczy rozmowa z osobą, której ufamy. W innych sytuacjach potrzebna jest bardziej konkretna pomoc, na przykład przejęcie części obowiązków albo wspólne poszukanie rozwiązania.

Z perspektywy CBT ważne jest zauważenie automatycznych myśli dotyczących proszenia o pomoc. Mogą pojawiać się przekonania, że inni uznają nas za słabych, że będziemy ciężarem albo że nasz problem jest zbyt mały. Warto sprawdzić, czy stosujemy wobec siebie ten sam standard co wobec innych. Często chętnie wspieramy bliską osobę, ale własną potrzebę pomocy traktujemy znacznie surowiej.

Profesjonalne wsparcie również może mieć charakter profilaktyczny. Konsultacja psychologiczna nie musi oznaczać rozpoczęcia długiej terapii. Może pomóc zrozumieć pojawiający się problem i ocenić, czy wystarczy niewielka zmiana, czy potrzebna jest bardziej systematyczna praca.

Warto też wcześniej wiedzieć, gdzie można uzyskać pomoc. W sytuacji dużego kryzysu sama potrzeba wyszukania specjalisty, telefonu czy miejsca konsultacji może być dodatkowym obciążeniem. Znajomość dostępnych zasobów zwiększa szansę, że rzeczywiście z nich skorzystamy.

Istotnym elementem profilaktyki jest także kultura środowiska. Jeżeli w grupie, zespole czy na uczelni można mówić o przeciążeniu bez wstydu, łatwiej reagować wcześniej. Jeśli natomiast normą jest udawanie, że wszyscy zawsze sobie radzą, ludzie mogą dłużej ukrywać trudności.

Wsparcie nie oznacza oddawania innym odpowiedzialności za własne życie. Jest raczej rozszerzeniem zasobów. Można podejmować własne decyzje i jednocześnie korzystać z wiedzy, obecności i pomocy innych osób.

W profilaktyce ważne jest więc nie tylko pytanie, co potrafimy zrobić sami, ale również czy wiemy, do kogo możemy się zwrócić wtedy, gdy własne zasoby zaczynają się kończyć.

10. Mój osobisty plan dbania o głowę

Profilaktyka staje się najbardziej użyteczna wtedy, gdy przekładamy ogólne zalecenia na własny, konkretny plan. Nie musi być rozbudowany. Powinien przede wszystkim pomagać zauważać zmianę i przypominać o działaniach, które faktycznie wspierają nasze funkcjonowanie.

MOJE PIERWSZE SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA

Najczęściej zauważam u siebie:

.....

.....

Może to dotyczyć snu, koncentracji, drażliwości, napięcia w ciele, wycofania z relacji albo rosnącej niechęci do obowiązków.

CO NAJCZĘŚCIEJ ZWIĘKSZA MOJE PRZECIĄŻENIE

.....

.....

Warto uwzględnić nie tylko wydarzenia zewnętrzne, ale również własne sposoby reagowania, na przykład perfekcjonizm, trudność w odmawianiu, prokrastynację czy brak granic.

MYŚL, KTÓRA NAJCZĘŚCIEJ DODAJE MI PRESJI

.....

Przykładem może być przekonanie, że trzeba wszystko zrobić samodzielnie albo że odpoczynek jest możliwy dopiero po zakończeniu wszystkich obowiązków.

BARDZIEJ ZRÓWNOWAŻONA ODPOWIEDŹ

.....

Powinna być realistyczna, a nie sztucznie pozytywna. Może przypominać, że nie wszystkie zadania mają taki sam priorytet albo że regeneracja jest częścią skutecznego funkcjonowania.

CO NAJLEPIEJ MNIE REGENERUJE

.....

.....

Warto wpisać działania, które rzeczywiście zmniejszają napięcie i przywracają energię, a nie jedynie takie, które kojarzą się z odpoczynkiem.

MOJE GRANICE OCHRONNE

Chcę chronić przede wszystkim:

.....

Może to dotyczyć snu, jednego wieczoru bez pracy, czasu z bliskimi, aktywności fizycznej albo ograniczenia wiadomości po określonej godzinie.

LUDZIE, KTÓRZY SĄ MOIM ZASOBEM

Osoba, z którą mogę porozmawiać:

.....

Osoba, którą mogę poprosić o praktyczną pomoc:

.....

Osoba, która pomaga mi odzyskać perspektywę:

.....

KIEDY CHCĘ ZAREAGOWAĆ WCZEŚNIEJ

Nie chcę czekać do momentu, w którym:

.....

Moim sygnałem do zmiany jest:

.....

Pierwszą rzeczą, którą wtedy zrobię, będzie:

.....

Nie trzeba czekać na kryzys, żeby zacząć dbać o siebie.

GŁOWA MA ZNACZENIE.

Także wtedy, kiedy wszystko pozornie działa.

KIEDY SKORZYSTAM Z PROFESJONALNEGO WSPARCIA

Jeżeli zauważę, że:

.....

.....

Miejsce lub specjalista, z którym mogę się skontaktować:

.....

JEDNA MAŁA ZMIANA NA NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ

.....

Dobrze, jeśli jest konkretna i możliwa do wykonania. Profilaktyka rzadko wymaga rewolucji. Częściej opiera się na małych działaniach powtarzanych wystarczająco długo.

Osobisty plan warto co jakiś czas aktualizować. To, co pomagało rok temu, nie musi być najlepszą strategią dzisiaj. Zmieniają się obowiązki, relacje i możliwości. Profilaktyka powinna być równie elastyczna.

NA KONIEC

Zdrowie psychiczne nie jest stanem, który raz osiągamy i później po prostu utrzymujemy. Zmienia się wraz z obciążeniem, relacjami, zdrowiem, wydarzeniami życiowymi i dostępnymi zasobami. Dlatego dbanie o nie wymaga nie tyle perfekcyjnego planu, ile regularnego zauważania zmian.

Profilaktyka zaczyna się wtedy, kiedy nie czekamy na całkowite wyczerpanie. Kiedy zauważamy, że od kilku tygodni gorzej śpimy, częściej reagujemy irytacją albo coraz trudniej odłączyć się od pracy, możemy potraktować te sygnały jako informację, a nie przeszkodę, którą trzeba po prostu zignorować.

Z perspektywy CBT szczególnie ważne jest rozpoznawanie błędnych kół. Jeśli zmęczenie prowadzi do jeszcze dłuższej pracy, lęk do coraz większego unikania, a poczucie winy do rezygnacji z odpoczynku, sam problem zaczyna się utrwalać. Przerwanie jednego elementu tego cyklu może stopniowo zmieniać cały sposób funkcjonowania.

Warto również pamiętać, że profilaktyka nie oznacza konieczności radzenia sobie samodzielnie. Relacje, konsultacje i profesjonalna pomoc są częścią dbania o zdrowie, a nie dowodem na jego brak.

Nie musimy czuć się dobrze przez cały czas, aby funkcjonować zdrowo. Potrzebujemy jednak możliwości powrotu do równowagi, dostępu do regeneracji i świadomości, że w razie potrzeby możemy zmienić sposób działania albo skorzystać ze wsparcia.



GŁOWA MA ZNACZENIE

Nie czekaj na kryzys, żeby zacząć o siebie dbać.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Zeskanuj kod i sprawdź aktualne formy wsparcia dostępne dla społeczności akademickiej.

pb.edu.pl/centrum-wsparcia/

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2026 r. od Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach konkursu „Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.