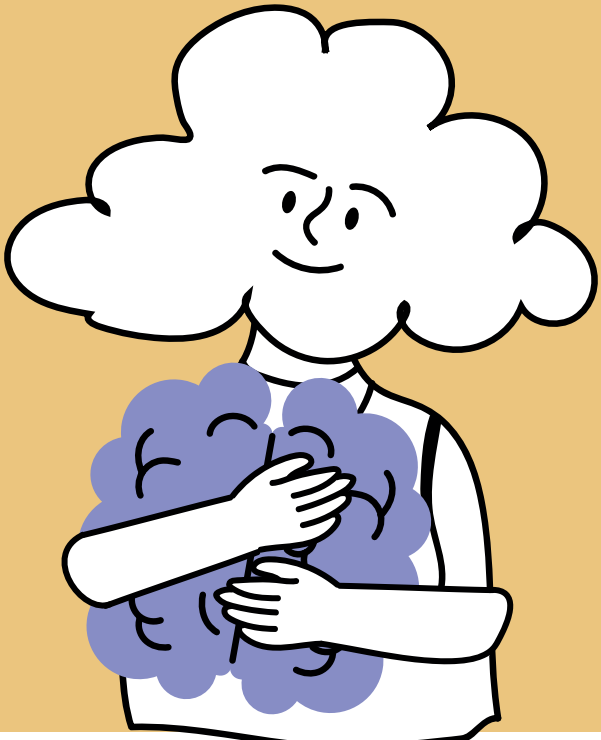
Politechnika Białostocka

GŁOWA MA ZNACZENIE

Zdrowie psychiczne w społeczności akademickiej



CZYM WŁAŚCIWIE JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Zdrowie psychiczne to więcej niż brak kryzysu.

O zdrowiu psychicznym często zaczynamy myśleć dopiero wtedy, gdy pojawia się problem. Tymczasem jest ono częścią naszej codzienności, wpływa na to, jak myślimy, przeżywamy emocje, budujemy relacje, uczymy się, pracujemy i reagujemy na wymagania otoczenia.

Dobra kondycja psychiczna nie oznacza, że zawsze jesteśmy spokojni, zmotywowani i zadowoleni. Trudne emocje, stres, zmęczenie czy okresowe zwątpienie są naturalną częścią życia.

Znaczenie ma przede wszystkim to, **jak radzimy sobie z tym, co trudne, jak korzystamy z własnych zasobów i czy potrafi my odzyskiwać równowagę.**

ZDROWIE PSYCHICZNE TO TAKŻE:

- zdolność do rozpoznawania i regulowania emocji
- budowanie i utrzymywanie relacji
- radzenie sobie ze stresem
- zdolność do odpoczynku i regeneracji
- elastyczne reagowanie na zmiany
- poczucie wpływu na własne życie
- realistyczne oczekiwania wobec siebie
- umiejętność korzystania ze wsparcia

Możesz doświadczać trudnych emocji i nadal być w dobrej kondycji psychicznej.

Celem nie jest życie bez stresu, smutku, lęku czy złości. Chodzi o zdolność do zauważania swoich doświadczeń i reagowania na nie w sposób, który nam służy.

ZATRZYMAJ SIĘ

Kiedy ostatnio zastanawiałeś/aś się nad swoim zdrowiem psychicznym nie dlatego, że wydarzyło się coś złego, ale po prostu po to, żeby sprawdzić, jak się masz?

60 SEKUND DLA GŁOWY

Dokończ trzy zdania:
Ostatnio najwięcej energii daje mi...
Najwięcej energii zabiera mi...
W najbliższym czasie potrzebuję więcej...

ZAPAMIĘTAJ

Zdrowie psychiczne nie zaczyna się wtedy, kiedy pojawia się kryzys.
Jest z nami każdego dnia.

PROFILAKTYKA ZACZYNA SIĘ PRZED KRYZYSEM

Nie trzeba czekać, aż będzie bardzo źle.

Wiele osób sięga po pomoc dopiero wtedy, gdy dotychczasowe sposoby radzenia sobie przestają wystarczać.

Profilaktyka zdrowia psychicznego proponuje inną perspektywę:

ZAUWAŻ SIEBIE WCZEŚNIEJ

Tak jak dbamy o zdrowie fizyczne, zanim pojawi się choroba, możemy troszczyć się o kondycję psychiczną, zanim przeciążenie zaczniie znacząco wpływać na nasze funkcjonowanie.

Profi laktyką może być odpowiednia ilość snu. Odpoczynek. Relacje. Aktywność fizyczna. Granice. Umiejętność odmawiania. Rozpoznawanie emocji. Reagowanie na przewlekły stres. Korzystanie ze wsparcia.

To często niewielkie działania wykonywane regularnie.

NIE IGNORUJ „MAŁYCH" SYGNAŁÓW

„Ostatnio ciągle jestem zmęczony/a."
„Trudniej mi się skoncentrować."
„Wszystko zaczyna mnie drażnić."
„Nie potrafię odpocząć."
„Coraz mniej rzeczy sprawia mi przyjemność."
„Mam wrażenie, że cały czas muszę coś robić."

Pojedynczy sygnał nie musi oznaczać problemu. Warto jednak zwrócić uwagę na **zmianę względem naszego wcześniejszego funkcjonowania, jej nasilenie i czas trwania.**

MAŁE DZIAŁANIA MAJĄ ZNACZENIE

- Nie zawsze potrzebujemy wielkiej życiowej rewolucji.
- Czasami profi laktyka zaczyna się od wcześniejszego pójścia spać.
- Od przerwy.
- Od rozmowy.
- Od jednego „nie".
- Od ograniczenia liczby obowiązków.
- Od powiedzenia komuś: „Ostatnio jest mi trudno".

60 SEKUND DLA GŁOWY

Zapytaj siebie:
Czy jest coś, co od pewnego czasu zauważam u siebie, ale ciągle odkładam zajęcie się tym na później?

ZAPAMIĘTAJ

Nie czekaj na kryzys, żeby zacząć o siebie dbać.

UCZELNIA JAKO ŚRODOWISKO SZCZEGÓLNYCH WYMAGAŃ

Jedna społeczność. Różne role. Wiele wyzwań.

Środowisko akademickie daje możliwość rozwoju, zdobywania wiedzy, realizowania ambicji i budowania relacji. Jednocześnie może wiązać się z dużą liczbą wymagań.

Student mierzy się z egzaminami, projektami, oceną, terminami i pytaniami o przyszłość.

Pracownik może doświadczać presji związanej z dydaktyką, odpowiedzialnością, badaniami, publikacjami, projektami, administracją czy łączeniem wielu obowiązków.

Role sa różne.

Mechanizmy przeciążenia mogą być bardzo podobne.

CO MOŻE GENEROWAĆ NAPIĘCIE?

- duża liczba obowiązków
- presja terminów
- ocena i porównywanie wyników
- odpowiedzialność
- niepewność
- konieczność łączenia wielu ról
- wysokie oczekiwania wobec siebie
- trudność w oddzieleniu pracy lub nauki od życia prywatnego

„WSZYSCY MAJĄ DUŻO”

- To zdanie może sprawić, że zaczynamy normalizować własne przeciążenie.
- Skoro inni pracują do późna, ja też powinienem.
- Skoro inni dają radę, ja również muszę.
- Skoro wszyscy są zmęczeni, moje zmęczenie nie jest ważne.

Tymczasem **powszechność przeciążenia nie sprawia, że staje się ono obojętne dla zdrowia.**

ZATRZYMAJ SIĘ

Czy wymagania, które obecnie sobie stawiasz, są możliwe do utrzymania nie przez kilka dni, ale przez kolejne miesiące?

60 SEKUND DLA GŁOWY

Podziel swoje obowiązki na trzy grupy:

▪ MUSZĘ ▪ CHCĘ ▪ MOGĘ ODPUŚCIĆ

Sprawdź, czy wszystko, co znajduje się w pierwszej kategorii, rzeczywiście musi tam być.

ZAPAMIĘTAJ

To, że potrafi sz funkcjonować pod dużą presją, nie oznacza, że powinieneś/powinnaś funkcjonować w niej cały czas.

CO CHRONI NASZĄ PSYCHIKĘ?

Odporność psychiczna nie powstaje z jednego elementu

Nie istnieje jedna czynność, która zagwarantuje dobre zdrowie psychiczne.

Znaczenie ma raczej sieć codziennych zasobów, które pomagają nam radzić sobie z wymaganiami i wracać do równowagi po trudniejszych doświadczeniach.

Niektóre wydają się bardzo podstawowe. I właśnie dlatego łatwo je lekceważyć.

TWOJE ZASOBY TO MIĘDZY INNYMI:

- **SEN** | Pozwala organizmowi i układowi nerwowemu na regenerację.
- **RELACJE** | Poczucie, że nie musimy radzić sobie ze wszystkim sami.
- **ODPOCZYNEK** | Przestrzeń, w której organizm może wyjść z trybu ciągłej mobilizacji.
- **RUCH** | Jeden z elementów wspierających zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.
- **GRANICE** | Świadomość własnych możliwości i umiejętność ich komunikowania.
- **POCZUCIE WPŁYWU** | Koncentracja na tym, na co rzeczywiście możemy oddziaływać.
- **ZAINTERESOWANIA** | Przestrzeń życia, w której nie musimy niczego udowadniać.
- **WSPARCIE** | Umiejętność powiedzenia: „Potrzebuję pomocy”.

ZASOBY TEŻ WYMAGAJĄ UWAGI

- W intensywnych okresach często jako pierwsze ograniczamy właśnie to, co pomaga nam się regenerować.
- Śpimy krócej.
- Rezygnujemy ze spotkań.
- Przestajemy ćwiczyć.
- Nie mamy czasu na zainteresowania.
- Odpoczynek odkładamy „na później”.
- Paradoksalnie robimy to wtedy, kiedy najbardziej potrzebujemy zasobów.

60 SEKUND DLA GŁOWY

Co jest Twoim zasobem?

Wymień trzy rzeczy, które pomagają Ci odzyskać równowagę.
Następnie zapytaj:
Ile miejsca miały one w moim życiu w ostatnim tygodniu?

ZAPAMIĘTAJ

Odporność nie polega wyłącznie na znoszeniu coraz większego obciążenia. Polega również na umiejętności odbudowywania własnych zasobów.

CO ZWIĘKSZA RYZYKO PRZECIĄŻENIA?

Nie zawsze chodzi o liczbę obowiązków.

Dwie osoby mogą mieć podobną liczbę zadań i doświadczać zupełnie innego poziomu obciążenia.

Znaczenie ma nie tylko **ile robimy,** ale również **jak długo funkcjonujemy pod presją, jakie mamy zasoby i czego wymagamy od siebie po drodze.**

PRZECIĄŻENIU MOGĄ SPRZYJAĆ:

- przewlekły stres
- niedobór snu
- brak realnego odpoczynku
- ciągła dostępność
- nadmierna odpowiedzialność
- perfekcjonizm
- trudność w odmawianiu
- izolacja społeczna
- brak poczucia wpływu
- łączenie wielu wymagających ról
- przekonanie „muszę poradzić sobie sam/a"

PUŁAPKA „DAM RADĘ"

- „Dam radę" może być zdaniem pełnym siły.
- Ale czasami staje się sposobem ignorowania własnych granic.
- Dam radę jeszcze jeden tydzień.
- Jeszcze jeden projekt.
- Jeszcze jedną noc z małą ilością snu.
- Jeszcze trochę.

Pytanie nie zawsze brzmi: „Czy dam radę?".

Czasami ważniejsze brzmi: **„Jaką cenę płacę za to, że cały czas daję radę?".**

SPRAWDŹ SIEBIE

- Czy odpoczywasz dopiero wtedy, kiedy jesteś wyczerpany/a?
- Czy trudno Ci odmówić kolejnego zadania?
- Czy czujesz poczucie winy, kiedy nic nie robisz?
- Czy często pracujesz lub uczysz się kosztem snu?
- Czy proszenie o pomoc przychodzi Ci z trudnością?

60 SEKUND DLA GŁOWY

Wybierz jeden obszar, który obecnie zabiera Ci najwięcej energii.

Zapytaj: Czy mogę zrobić coś, żeby zmniejszyć to obciążenie choćby o 10%?

ZAPAMIĘTAJ

Nie musisz dojść do granicy swoich możliwości, żeby mieć prawo zwolnić.

PIERWSZE SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA

Organizm zwykle wysyła sygnały

Przeciążenie nie zawsze pojawia się nagle.

Często wcześniej zmienia się sposób, w jaki śpimy, myślimy, reagujemy na innych i wykonujemy codzienne zadania.

Problem polega na tym, że w intensywnym okresie łatwo uznać te zmiany za „normalne".

ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

CIAŁO
- przewlekłe zmęczenie
- napięcie mięśni
- problemy ze snem
- częstsze bóle głowy
- dolegliwości somatyczne

MYŚLENIE
- trudności z koncentracją
- zapominanie
- problemy z podejmowaniem decyzji
- poczucie chaosu

EMOCJE
- drażliwość
- większą reaktywność
- niepokój
- frustrację
- poczucie przytłoczenia

ZACHOWANIE
- wycofywanie się z relacji
- odkładanie obowiązków
- rezygnowanie z odpoczynku
- spadek zaangażowania

JEDEN OBJAW TO NIE DIAGNOZA

Każdy z tych sygnałów może mieć wiele przyczyn.

Warto jednak obserwować **zmianę, czas trwania, nasilenie oraz wpływ na codzienne funkcjonowanie.**

60 SEKUND DLA GŁOWY

W skali od 0 do 10 oceń:

- **Zmęczenie** ▪ **Napięcie**
- **Koncentrację** ▪ **Motywację**
- **Potrzebę odpoczynku**

Która odpowiedź najbardziej zwraca Twoją uwagę?

ZAPAMIĘTAJ

Nie każdy sygnał oznacza kryzys. Każdy może być jednak okazją, żeby na chwilę siebie zauważyć.

ZRÓB PSYCHICZNY „CHECK-IN”

Pytamy innych: „Co u Ciebie?”. A siebie?

W ciągu dnia wielokrotnie sprawdzamy wiadomości, kalendarz, pocztę, terminy i listę zadań.

Znacznie rzadziej sprawdzamy własny stan.

Psychiczny check-in to krótka chwila świadomego zatrzymania i zauważenia tego, co aktualnie dzieje się w naszych emocjach, myślach i ciele.

Nie chodzi o analizowanie każdej emocji.

Chodzi o regularny kontakt ze sobą.

5 PYTAŃ DO SIEBIE

1. Co teraz czuję?
2. Co dzieje się w moim ciele?
3. Co najbardziej zajmuje moje myśli?
4. Ile mam dzisiaj energii?
5. Czego teraz potrzebuję

Odpowiedź może być bardzo prosta:

- przerwy
- rozmowy
- ruchu
- snu
- ciszy
- pomocy
- kontaktu z kimś bliskim
- zakończenia pracy na dziś.

NIE KAŻDA POTRZEBA MOŻE BYĆ SPEŁNIONA OD RAZU

Samo zauważenie jej ma jednak znaczenie.

Dzięki temu zamiast funkcjonować wyłącznie automatycznie, możemy bardziej świadomie zdecydować, co zrobić dalej.

60 SEKUND DLA GŁOWY

Zatrzymaj się dokładnie teraz.

Co czuję?
Co myślę?
Co czuję w ciele?
Czego potrzebuję?

Nie oceniaj odpowiedzi. Po prostu ją zauważ.

ZAPAMIĘTAJ

Zauważanie siebie nie jest stratą czasu. To jedna z informacji potrzebnych do zarządzania własnymi zasobami.

KIEDY WARTO POTRAKTOWAĆ SWOJE SAMOPOCZUCIE POWAŻNIEJ?

Nie każda trudność oznacza zaburzenie

Każdy doświadcza stresu, smutku, niepokoju, zmęczenia czy spadku motywacji.

Nie chodzi więc o to, żeby każdą trudną emocję traktować jak objaw problemu psychicznego.

Warto jednak zwrócić większą uwagę, gdy obserwowana zmiana utrzymuje się, nasila lub zaczyna wpływać na codzienne życie.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA CZTERY RZECZY

CZAS | Jak długo to trwa?

NASILENIE | Jak silne są objawy lub emocje?

ZMIANA | Czy funkcjonuję inaczej niż wcześniej?

WPŁYW | Czy trudności zaczynają wpływać na naukę, pracę, relacje, sen lub codzienne obowiązki?

WARTO POSZUKAĆ WSPARCIA, GDY:

- trudności utrzymują się lub nasilają
- coraz trudniej wykonywać codzienne obowiązki
- wyraźnie zmienia się sen lub apetyt
- pojawia się silne poczucie bezradności
- wycofujesz się z relacji
- tracisz zainteresowanie tym, co wcześniej było ważne
- dotychczasowe sposoby radzenia sobie przestają wystarczać.

W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia potrzebna jest pilna profesjonalna pomoc.

WAŻNE

Nie musisz samodzielnie ustalać, czy Twoja sytuacja jest „wystarczająco poważna".

60 SEKUND DLA GŁOWY

Pomyśl o ostatnich dwóch tygodniach:

Czy zauważam u siebie zmianę, która zaczyna mnie niepokoić?

ZAPAMIĘTAJ

Nie porównuj swojego cierpienia z cierpieniem innych. To, że ktoś ma trudniej, nie sprawia, że Twoje doświadczenie przestaje być ważne.

WSPARCIE JEST CZĘŚCIĄ PROFILAKTYKI

„Powinienem poradzić sobie sam.”

To jedno z przekonań, które może najbardziej utrudniać sięgnięcie po pomoc.

Proszenie o wsparcie bywa błędnie utożsamiane ze słabością, brakiem samodzielności albo porażką.

Tymczasem rozpoznanie momentu, w którym własne zasoby nie wystarczają, jest ważną kompetencją.

WSPARCIE MA RÓŻNE FORMY

- Czasami potrzebujemy rozmowy z bliską osobą.
- Czasami konkretnej pomocy w obowiązkach.
- Czasami odpoczynku i odciążenia.
- A czasami profesjonalnej konsultacji psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej.
- Nie każda trudność wymaga terapii.
- **Ale żadna trudność nie musi być przeżywana w samotności**

CO CZĘSTO POWSTRZYMUJE NAS PRZED PROSZENIEM O POMOC?

- „Inni mają gorzej.”
- „Nie chcę nikogo obciążać.”
- „Powinienem sobie poradzić.”
- „Może przesadzam.”
- „Co inni pomyślą?”
- „Jeszcze trochę wytrzymam.”
- Warto zauważyć, że są to **myśli – nie zawsze fakty.**

JAK ZACZĄĆ?

Nie potrzebujesz idealnych słów.

Możesz powiedzieć:

- „Ostatnio jest mi trudno.”
- „Potrzebuję z kimś porozmawiać.”
- „Nie wiem jeszcze, czego potrzebuję, ale wiem, że nie chcę zostawać z tym sam/a.”

60 SEKUND DLA GŁOWY

Pomyśl: Do jakich trzech osób lub miejsc mogę zwrócić się, gdy będzie mi trudno?

To Twoja osobista mapa wsparcia.

ZAPAMIĘTAJ

Proszenie o pomoc jest kompetencją, nie porażką.

MÓJ OSOBISTY PLAN DBANIA O GŁOWĘ

Wiedza ma największą wartość wtedy, kiedy możemy wykorzystać ją w praktyce

Nie istnieje jeden uniwersalny sposób dbania o zdrowie psychiczne.

Dla jednej osoby zasobem będzie ruch. Dla innej rozmowa, sen, samotny spacer, muzyka, kontakt z bliskimi albo chwila bez telefonu.

Najważniejsze jest rozpoznanie własnych zasobów, obciążeń i sygnałów ostrzegawczych.

Ta strona jest dla Ciebie.

MOJE ZASOBY

Co pomaga mi odzyskiwać równowagę?

MOJE OBCIĄŻENIA

Co obecnie zabiera mi najwięcej energii?

MOJE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

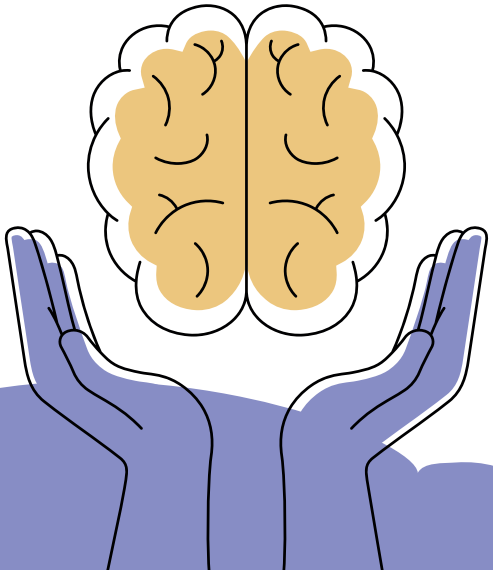
Po czym poznaję, że zaczynam być przeciążony/a?

- ☐ trudniej mi się skoncentrować
- ☐ wycofuję się z kontaktów
- ☐ odkładam coraz więcej rzeczy
- ☐ rezygnuję z odpoczynku
- ☐ czuję ciągłe napięcie

inne: .....

.....

.....



MOJA MAPA WSPARCIA

Z kim mogę porozmawiać?

Gdzie mogę uzyskać profesjonalną pomoc?

Co mogę zrobić wcześniej, zanim poczuję, że „już nie daję rady”?

MÓJ JEDEN MAŁY KROK

- Nie zmieniaj wszystkiego.
- Wybierz jedną rzecz.

W najbliższym tygodniu chcę bardziej zadbać o:

- Nie chodzi o to, żeby zawsze być silnym.
- Nie chodzi o to, żeby nigdy się nie stresować.
- Nie chodzi o to, żeby zawsze wiedzieć, co robić.
- Chodzi o to, żeby **zauważać siebie wcześniej.**

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”.