Techniki radzenia sobie w trudnych emocjach

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Tytuł: Techniki radzenia sobie w trudnych emocjach
Zebrała: Alicja Grzenik

Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK
ISBN: 978-83-68385-12-0

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

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 2025

STOP - Technika zatrzymania impulsu

Sposób na stan silnego wzburzenia. Pomaga uniknąć impulsywnej reakcji emocjonalnej.

S - *Stop!* - Zatrzymaj się i nie działaj pod wpływem emocji.

T - *Take a step back!* - Zrób krok w tył, weź głęboki oddech, daj sobie chwilę

O – *Observe!* – Przyjrzyj się swoim myślom, emocjom i temu, co dzieje się wokół.

P – *Proceed mindfully!* – Podejmij decyzję, która będzie zgodna z Twoimi wartościami i długoterminowym celem.

Dla kogo?

Dla osób z impulsywnością, napadami złości, trudnościami w kontrolowaniu emocji, a także w chwilach silnego wzburzenia.

TIP - Szybkie obniżanie intensywnych emocji

Skuteczne techniki wpływające na układ nerwowy, pomagające szybko regulować pobudzenie emocjonalne

T – *Temperature (temperatura)* – Ochłodzenie ciała (np. zimna woda na twarz, trzymanie kostki lodu) obniża pobudzenie układu nerwowego.

I – *Intense exercise (intensywne ćwiczenia)* – Krótkotrwały wysiłek fizyczny (np. szybki spacer, przysiady, bieganie) pozwala uwolnić napięcie.

P – *Paced breathing (kontrolowany oddech)* – Spowolnienie oddechu (np. wdech na 4 sekundy, wydech na 6 sekund) pomaga wyciszyć układ nerwowy.

Dla kogo?

Dla osób doświadczających silnego stresu, paniki, skrajnego pobudzenia emocjonalnego.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Samoukojenie (Self-soothing)

To techniki, które pomagają obniżyć napięcie emocjonalne poprzez angażowanie zmysłów.

Wzrok

Oglądanie pięknych obrazów, patrzenie na uspokajające sceny (np. morze, las).

Słuch

Słuchanie relaksującej muzyki, odgłosów natury, audiobooków.

Dotyk

Owijanie się kocem, masaż, ciepła kąpiel.

Węch

Wdychanie ulubionych zapachów (olejki eteryczne, świeca zapachowa).

Smak

Powolne delektowanie się ciepłym napojem, ulubioną przekąską.

Dla kogo?

Dla osób z silnym stresem, obniżonym nastrojem, nadmiernym napięciem emocjonalnym.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Techniki stymulacji nerwu błędnego
Regulacja emocji i pobudzenia

Nerw błędny to kluczowy element autonomicznego układu nerwowego, odpowiedzialny za regulację funkcji relaksacyjnych organizmu. Aktywacja nerwu błędnego pomaga **wyciszyć układ współczulny (odpowiedzialny za stres i reakcję walki/ucieczki)** oraz wzmocnić układ przywspółczulny, który odpowiada za odprężenie i regenerację.

Stymulacja nerwu błędnego pomaga w:

- redukcji stresu i lęku
- regulacji emocji i zmniejszeniu impulsywności
- obniżeniu częstości akcji serca i ciśnienia krwi
- poprawie koncentracji i stabilizacji nastroju

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Zimne okłady i kontakt z zimnem

Zimna woda na twarz lub kark – ochładzanie twarzy uruchamia odruch nurkowania, spowalniając pracę serca i obniżając napięcie.

Trzymanie kostki lodu w dłoniach – pomaga zredukować intensywne emocje w momencie kryzysu.

Zimny prysznic – skutecznie pobudza nerw błędny i poprawia regulację emocji.

Dla kogo?

Dla osób z impulsywnością, atakami paniki, w sytuacjach nagłego stresu.

Głębokie, przeponowe oddychanie

Oddech pudełkowy (4-4-4-4) – wdech na 4 sek., zatrzymanie oddechu na 4 sek., wydech na 4 sek., zatrzymanie na 4 sek..

Oddychanie 4-7-8 – wdech na 4 sek., zatrzymanie oddechu na 7 sek., długi wydech na 8 sek.

Oddychanie przeponowe – głęboki oddech angażujący przeponę (brzuch unosi się podczas wdechu, a nie tylko klatka piersiowa).

Dla kogo?

Osób z napięciem, stresem, paniką, nadmiernym pobudzeniem emocjonalnym.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Humming, nucenie i śpiewanie

Wydawanie dźwięków, takich jak **"mmm", "om", "hmmm",** stymuluje nerw błędny przez wibracje w gardle.

Śpiewanie na długim wydechu pomaga w naturalnym spowolnieniu oddechu i redukcji napięcia.

Dla kogo?

Dla osób z lękiem, problemami ze snem, nadmiernym stresem.

Masaż i stymulacja nerwu błędnego

Delikatny masaż szyi i okolicy karku – pomaga aktywować nerw błędny.

Automasaż uszu – szczególnie punktów przy małżowinie usznej, gdzie przebiega odnoga nerwu błędnego.

Dla kogo?

Dla osób doświadczających chronicznego napięcia i stresu.

Pozycja z uniesionymi nogami (tzw. pozycja "nogi na ścianie")

Ułożenie nóg wyżej niż serce poprawia przepływ krwi i aktywuje układ przywspółczulny. Pomaga uspokoić ciało i zmniejszyć uczucie przytłoczenia emocjonalnego.

Dla kogo?

Dla osób z nadmiernym pobudzeniem emocjonalnym i stresem.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Kto nie powinien wykonywać ćwiczeń stymulujących nerw błędny?

Większość technik stymulacji nerwu błędnego jest bezpieczna dla zdrowych osób, ale istnieją pewne **przeciwwskazania, szczególnie dla osób z określonymi schorzeniami.**

Osoby, które powinny zachować ostrożność lub skonsultować się z lekarzem przed stosowaniem tych technik:

- **Osoby z niskim ciśnieniem krwi (hipotensją)**

  Stymulacja nerwu błędnego może dodatkowo obniżyć ciśnienie krwi, co może prowadzić do zawrotów głowy, omdlenia lub osłabienia.

- **Osoby z problemami kardiologicznymi (np. bradykardią, arytmią)**

  Nerw błędny wpływa na spowolnienie akcji serca. U osób z niskim tętnem (bradykardią) lub nieregularnym rytmem serca może to prowadzić do niepożądanych skutków, np. osłabienia lub kołatania serca.

- **Osoby z zaburzeniami neurologicznymi (np. epilepsją)**

  Intensywna stymulacja nerwu błędnego może w rzadkich przypadkach wpływać na aktywność mózgową i teoretycznie zwiększyć ryzyko napadów padaczkowych.

- **Osoby z chorobami tarczycy (np. Hashimoto, nadczynność tarczycy)**

  Nerw błędny jest powiązany z funkcjonowaniem układu hormonalnego. U niektórych osób z problemami tarczycowymi techniki te mogą wywoływać uczucie osłabienia lub pogorszenie samopoczucia.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Technika: „Zauważ 3 kolory”

Pomaga przekierować uwagę na otoczenie i wzmocnić świadomość wzrokową.

- Rozejrzyj się i znajdź 3 przedmioty w kolorze **czerwonym**.
- Teraz znajdź 3 przedmioty w kolorze **niebieskim**.
- Na końcu znajdź 3 przedmioty w kolorze **zielonym**.

Efekt: Skupienie na szczegółach i obecnym momencie, redukcja natrętnych myśli.

Technika: „Znajdź 3 rzeczy, które...”

Ćwiczenie angażujące różne zmysły i poprawiające koncentrację.

- Znajdź 3 rzeczy, które mają okrągły kształt.
- Znajdź 3 rzeczy, które są miękkie.
- Znajdź 3 rzeczy, które wydają dźwięk.

Efekt: Poprawa świadomości ciała i otoczenia, zwiększenie koncentracji.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Ćwiczenie „5-4-3-2-1” (Skanowanie otoczenia)

Ćwiczenie na szybkie uziemienie w teraźniejszości i redukcję stresu. Znajdź i nazwij:

5 **rzeczy, które widzisz** (np. „zielona poduszka, czarny długopis…”)

4 **rzeczy, które możesz dotknąć** (np. „szorstki dywan, zimna szklanka…”)

3 **rzeczy, które słyszysz** (np. „tykanie zegara, śpiew ptaka…”)

2 **rzeczy, które czujesz nosem** (np. „zapach kawy, powietrze…”)

1 **rzecz, którą możesz posmakować** (np. „miętowa guma do żucia…”)

Efekt: Szybkie uspokojenie, przeniesienie uwagi na zmysły i obecny moment.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Ćwiczenie „Bezpieczne miejsce”

To technika wykorzystywana w pracy terapeutycznej, zwłaszcza **w terapii traumy i regulacji emocji**. Jej celem jest stworzenie w umyśle pacjenta wyobrażonego miejsca, które daje poczucie bezpieczeństwa, spokoju i kontroli. Może być stosowana jako narzędzie do samoregulacji w sytuacjach stresu, lęku czy silnych emocji.

Jak wykonać ćwiczenie?

1. **Zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie miejsca** – może to być prawdziwe lub fikcyjne miejsce (np. plaża, las, domek w górach).
2. **Wzbogacenie obrazu o szczegóły** – jak wygląda to miejsce? Jakie są kolory, dźwięki, zapachy?
3. **Dodanie emocji** – jak się tam czuję? Co daje mi ukojenie?
4. **Kotwiczenie** – przypominanie sobie tego miejsca w sytuacjach stresowych, aby wywołać poczucie spokoju.

Ćwiczenie to pomaga w samoregulacji emocjonalnej, zwłaszcza osobom zmagającym się z PTSD, lękiem czy stresem.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Model HALT - spełnianie podstawowych potrzeb

Model HALT (ang. *Hungry, Angry, Lonely, Tired*) wskazuje na **cztery podstawowe potrzeby**, których niezaspokojenie zwiększa podatność na impulsywne reakcje i trudne emocje. Jest używany w terapii uzależnień, regulacji emocji i psychoedukacji.

H **(Hungry) – Głód:** Brak pożywienia wpływa na poziom cukru we krwi, co może powodować rozdrażnienie i problemy z koncentracją. Ważne jest regularne odżywianie się.

A **(Angry) – Złość:** Tłumiona lub nieuregulowana złość może prowadzić do impulsywnych decyzji. Pomocne jest jej rozpoznawanie i stosowanie technik regulacyjnych.

L **(Lonely) – Samotność:** Brak wsparcia społecznego zwiększa podatność na stres i negatywne emocje. Należy dbać o relacje i kontakt z innymi.

T **(Tired) – Zmęczenie:** Niedobór snu i odpoczynku powoduje spadek odporności psychicznej, co utrudnia radzenie sobie z emocjami.

Zastosowanie modelu HALT

Regularne sprawdzanie, czy któraś z tych potrzeb nie jest zaniedbana, pomaga w zapobieganiu trudnym emocjom i impulsywnym zachowaniom. Jeśli czujemy się przytłoczeni, warto zadać sobie pytanie:

"Czy jestem głodny/a, zły/a, samotny/a, zmęczony/a?"

Spełnienie tych podstawowych potrzeb poprawia nastrój i zdolność do radzenia sobie ze stresem.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

O autorce

Alicja Grzenik

Psycholożka i psychoedukatorka z ukończonym studium dialogu motywującego. Z pasją wspiera dzieci, młodzież oraz dorosłych. Współautorka poradników dla rodziców i nauczycieli, zaangażowana w tworzenie praktycznych narzędzi edukacyjnych ułatwiających codzienne wyzwania wychowawcze. Współorganizuje i koordynuje konferencje popularnonaukowe, takie jak neuroEFEKTYWNI czy neuro-RÓŻNORODNI.

Jako trenerka efektywnej nauki łączy wiedzę psychologiczną z technikami uczenia się, pomagając uczniom poprawić wyniki i motywację. Pracowniczka naukowo-dydaktyczna, dzieląca się swoją wiedzą z przyszłymi specjalistami w dziedzinie psychologii.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

O FUNDACJI

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. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu", samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Miejsce na Twoje notatki

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

FUNDACJA

NIE WIDAĆ PO MNIE

Warszawa, 2025