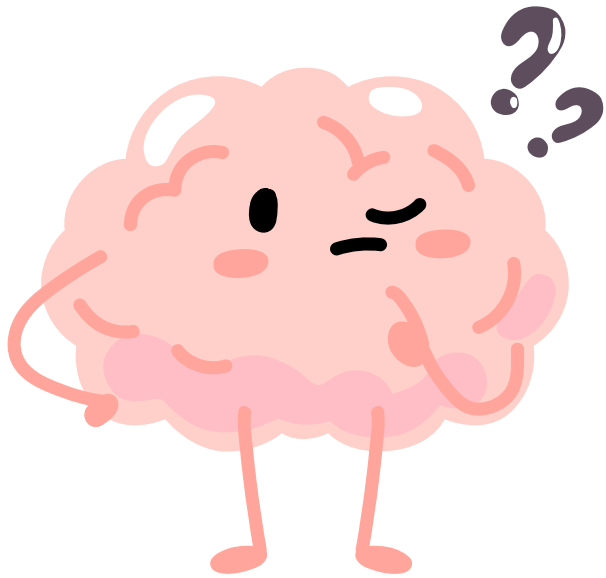
FUNDACJA

NIE WIDAĆ PO MNIE

Jak radzić sobie ze stresem?



Czym jest stres, jakie są konsekwencje i jak budować własną odporność psychiczną

Tytuł: Jak radzić sobie ze stresem?
Autor: Urszula Szybowicz

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer, Ewa Narkiewicz-Nejno
Korekta: Kamila Olejnik
Korekta składu: Kamila Olejnik
Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK
ISBN: 978-83-68385-02-1

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

Eustres – kiedy stres jest potrzebny?

Stres kojarzymy negatywnie. Jest dla nas synonimem nieustannego napięcia, lęku, strachu, gonitwy myśli i codziennej bieganiny. To jednak uproszczenie. Stres ma bowiem też swoją dobrą stronę. Pełni kluczową rolę w adaptacji i przetrwaniu. Aby zrozumieć mechanizm funkcjonowania stresu, przyjrzyjmy się, jak jest opisywany w ujęciu psychologicznym i biologicznym.

Żeby to wyjaśnić, przyjrzymy się, czym on tak naprawdę jest?

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Według Lazarusa i Folkmana (1984) stres jest wynikiem interakcji miedzy wymaganiami środowiska a zdolnością jednostki do radzenia sobie z nimi. Kluczowym elementem jest subiektywna ocena sytuacji jako wymagającej lub zagrażającej.

Według Encyklopedii PWN “stres jest to stan obciążenia systemu regulacji psychicznej powstający w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla jednostki celów, zadań, wartości. [1] Sytuacje zagrożenie nazywane są stresorami, a do największych należą, m.in. śmierć osoby bliskiej, rozwód, utrata pracy, wypadek, itp.

Stres ma też swoją płaszczyznę biologiczną. W sytuacji zagrożenia zachodzi szereg reakcji w mózgu, które angażują, m.in. układ współczulny, oraz oś podwzgórze-przysadka-nadnercza. Wydzielają one, m.in noradrenalinę, adrenalinę i hormon stresu, czyli kortyzol. Konsekwencją tych procesów jest przygotowanie organizmu do działania, uruchomienie reakcji “walcz lub uciekaj!”.

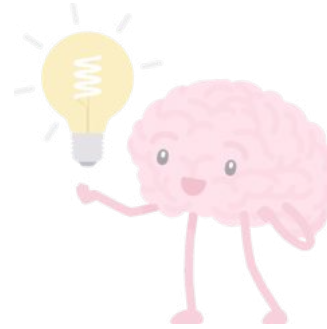
FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Krótkotrwałe efekty:

- W wyniku reakcji na stresor rozszerzają nam się źrenice, przyspiesza tętno, oddech i krążenie krwi. Następuje zwiększenie przepływu krwi do mięśni. Nasz mózg zaczyna pracować na wyższych obrotach, a to zapewnia lepszą koncentrację, poprawę zdolności poznawczych, szybsze zapamiętywanie. Zwiększa też naszą decyzyjność. [2]

- Krótkotrwały stres jest nam potrzebny. To dzięki niemu nasi przodkowie potrafili przetrwać w zetknięciu z dzikimi zwierzętami, Wikingowie radzili sobie z największymi sztormami, piłkarze w meczu o puchar potrafią grać do końca z poważnymi kontuzjami. To stres pomaga uczniom w przygotowaniu do egzaminu i osiągnięciu dobrych ocen, dzięki lepszej, wydajniejszej i efektywniejszej pracy mózgu. Korzystamy też z niego w pracy, gdy musimy pilnie przygotować projekt lub wygłosić mowę.

Ten krótkotrwały moment mobilizacji nazywamy **eustresem**. Pozwala on na efektywne działanie w sytuacjach wyma-gających mobilizacji.



FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Jednak taka długotrwała aktywacja osi HPA prowadzi do negatywnych skutków, takich jak **osłabienie hipokampa**, co wpływa na pamięć i zdolność uczenia się. Eustres jest krótkotrwały i działa mobilizująco, poprawiając zdolności adaptacyjne jednostki. Z kolei **dystres**, który jest przewlekłym napięciem, wywiera negatywny wpływ na organizm. Przykłady eustresu obejmują przygotowanie do egzaminu, czy wystąpienia publicznego. **Dystres wynika z chronicznego stresu**, takiego jak nadmiar obowiązków czy niepewność finansowa.

Stres jest więc wskazany, ale pod warunkiem, że trwa krótko.

Co jeśli się tak nie dzieje?

Dystres

Współczesne badania pokazują jednak, że stres wywołują nie tylko nagłe sytuacje, w których musimy szybko uruchomić nasze zasoby, by się z nim zmierzyć. Stresorem coraz częściej dla wielu jest po prostu styl życia, a w tym:

- brak równowagi pomiędzy obowiązkami a relaksem, co generuje poczucie pustki lub też wyrzuty sumienia w stosunku do najbliższych,
- nadmiar obowiązków,
- działanie pod presją czasu,
- głębokie poczucie odpowiedzialności, perfekcjonizm
- poczucie lęku i niepewności,
- niepokój o przyszłość, o pracę i o najbliższych.

To sprawia, że dzisiaj wielu z nas żyje w ciągłym napięciu i stra-chu, a to oznacza stale podwyższony poziom kortyzolu.
I tutaj **EUSTRES** przekształca się w destrukcyjny **DYSTRES**. Przestaje odgrywać swoją mobilizującą rolę, a staje się niezwykłym obciążeniem dla organizmu

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Długotrwały stres prowadzi do szeregu problemów zdrowotnych, w tym:

- zaburzenia homeostazy (równowagi wewnętrznej) organizmu,
- zaburzeń fizjologicznych: chorób układu sercowo–naczyniowego, nadciśnienia, cukrzycy i otyłości
- osłabienia odporności: zwiększona podatność na infekcję
- zaburzeń psychicznych: depresji lęków
- zaburzeń snu
- starzenia się organizmu: badania wskazują że przewlekły stres przyspiesza procesy starzenia na poziomie komórkowym

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Jak radzić sobie ze stresem na co dzień?

Stresu się nie pozbędziemy, ale możemy nauczyć się z nim żyć. Wystarczy przestrzegać kilku reguł i wybrać dla siebie narzędzia, które to umożliwią. Oto nasze propozycje

Przyjaźń z emocjami

Pamiętaj. Każde uczucie jest potrzebne. Doceniaj nie tylko radość, szczęście i zadowolenie. Złość pomaga Ci określić granice, smutek Cię identyfikuje i jest naturalną częścią akceptacji niekorzystnych zmian, drażliwość to ważna informacja, że coś nie funkcjonuje tak, jak powinno.
Warto się z nimi zaprzyjaźnić. To ułatwi ich kontrolę. Jak to zrobić?

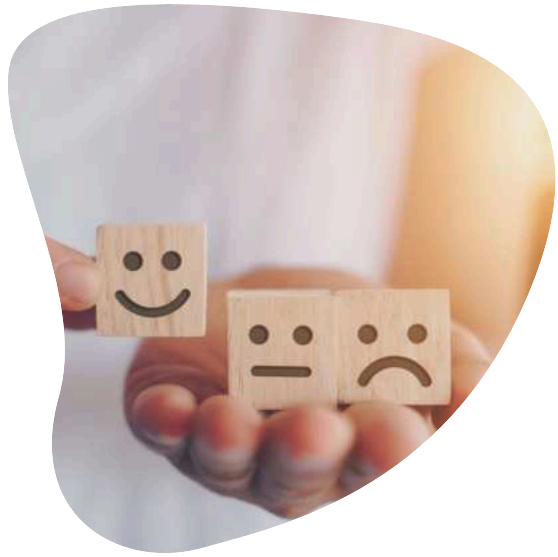
Przyglądaj się im

W szczególności jeśli pojawią się gwałtowne emocje - zarówno te pozytywne, jak i te trudniejsze, typu złość, zatrzymaj się i zastanów przez chwilę, co tak naprawdę czujesz, jakie jest tego źródło. W ten sposób poznasz także i siebie. Warto codziennie wieczorem poświęcić chwilę czasu tylko sobie, przyjrzeć się, co działo się w ciągu dnia, jakie myśli i uczucia nam towarzyszyły.

Prowadź dziennik emocji

Zapisywanie ich po pewnym czasie pozwoli zrozumieć, co jest ich pierwotnym źródłem.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE



Słuchaj, co mówi Twoje ciało

Ciało i psyche są ze sobą nierozerwalnie związane, a reakcja organizmu często jest odpowiedzią na stres. Zatrzymaj się czasem i zobacz, czy Twoje mięśnie są napięte, czy oddech głęboki czy raczej płytki i nerwowy. To pozwoli Ci ocenić, w jakim stanie jesteś oraz podjąć odpowiednie kroki.

Wizualizuj swoje emocje

Nadanie im fizycznego kształtu, koloru czy wagi często pozwala zrozumieć, jakie emocje Ci towarzyszą i ocenić ich intensywność.

Analizuj swoje zachowanie

Przyjrzyj się, czy emocje wpływają na sposób, w jaki się zachowujesz oraz na relacje i kontakty z najbliższymi, przyjaciółmi i współpracownikami. To z czasem pozwoli Ci lepiej nad tym panować.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Badaj zmiany nastroju

Zobacz, dlaczego czasami szybko się on zmienia. Jakie są tego przyczyny?

Relaksuj się

Zwłaszcza po trudnych przeżyciach lub po prostu po długim, ciężkim dniu, postaraj się znaleźć dla siebie chwilę na oddech, może ulubioną książkę czy długą, relaksującą kąpiel.

Rozmawiaj z innymi

Rozmowa pomaga nabrać dystansu do sytuacji i poradzić sobie ze stresem.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Techniki relaksacyjne

Regularnie stosowane wpływają na stan emocjonalny, a także,

- redukują stres,
- zmniejszają napięcie nerwowe i przywracają homeostazę organizmu.
- zmniejszają ryzyko wystąpienia takich zaburzeń, jak nerwica, lęki, fobie,
- mogą być wsparciem w terapii epizodu depresyjnego,
- zwiększają stężenie neuroprzekaźnika — dopaminy, która reguluje m.in. stany emocjonalne, przywracając optymistyczne spojrzenie na rzeczywistość,
- zmniejszają nerwobóle, w tym migrenowy ból głowy
- redukują dolegliwości bólowe ze strony kręgosłupa, mięśni i stawów.

Jednocześnie trening autogenny Schultza może pomóc w redukcji lęku, przewlekłego bólu głowy, poprawie jakości snu oraz obniżeniu ciśnienia krwi.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Natomiast technika relaksacji Jacobsona poprzez ćwiczenie napinania i rozluźniania mięśni wpływa na funkcjonowanie układu krążenia. Poprawia przepływ krwi, obniża ciśnienie tętnicze, wzmacnia serce. Wg koncepcji Jacobsona mamy do czynienia z dwoma stanami naszego organizmu: aktywnym i zrelaksowanym. Napięcie związane z wysiłkiem przejawia się skróceniem włókien mięśniowych w ludzkim organizmie, a jego usunięcie może również zredukować lęk. Źródłem napięcia są impulsy pochodzące z mięśni lub z mózgu, są wzajemnie ze sobą powiązane. Nadmierna aktywność systemu nerwowego wywołuje napięcie w mięśniach prążkowanych i gładkich, z których zbudowane jest m.in serce. Kiedy człowiek doświadcza silnego niepokoju, pojawia się też wysoki poziom napięcia we wszystkich mięśniach. W sytuacji. kiedy mamy do czynienia z mniejszym lękiem, rozmieszczenie napięć zależy od sytuacji oraz od właściwości danego człowieka. Ciągłe napięcie może być źródłem niekorzystnych zmian w organizmie. Relaksacja progresywna Jacobsona ma wpływać a dzięki temu zapewniać lepsza kontrolę nad napięciem mięśniowym oraz nauczyć, w jaki sposób je rozluźniać.

Efekty regularnego stosowania technik relaksacyjnych:

- większy spokój,
- wyciszenie,
- przejęcie kontroli nad emocjami,
- odzyskanie równowagi emocjonalnej,
- zmniejszenie napięcia i stresu

Trening autogenny Schultza

To praca z autosugestią, Jest metodą objawową, która łączy elementy metod treningowych z autosugestywnymi, dlatego wymaga wyjątkowego skupienia. Trening można wykonywać w pozycji leżącej lub siedzącej, chociaż zalecana jest pierwsza z nich. Ułatwia pełne odprężenie i redukcję stresu.

W treningu autogennym Schultza sugestią wywołujesz u siebie:

- uczucie ciężaru,
- wrażenie ciepła,
- regulację pracy mięśnia sercowego,
- regulację oddychania,
- uczucie ciepła w okolicy splotu słonecznego,
- uczucie zimna na czole

Ważne jest, aby pojawiały się one dokładnie w tej kolejności.

W pierwszych dniach ćwiczenia mogą trwać ok. 5 minut i stopniowo być wydłużone do 15-20 minut. Początkowo można skupiać się na uczuciu ciężkości, a w kolejnych dniach dodawać następne elementy we wskazanym ciągu.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Trening relaksacyjny Jacobsona

Polega na napinaniu poszczególnych partii mięśni, utrzymywaniu ich w tym stanie przez 5 sekund, a następnie pełne rozluźnienie. Napinane są po kolei stopy, łydki, uda, pośladki, brzuch, dłonie, ręce, ramiona i kark.

Osoby początkujące powinny zacząć od pozycji leżącej. Po nabraniu doświadczenia zalecane jest przejście do siedzenia. Zaawansowani natomiast mogą próbować tzw. metody zróżnicowanej, czyli napinania wybranych grup mięśni w czasie wykonywania codziennych czynności.

Trening uważności (mindfulness)

Trening uważności pozwala na skupieniu się na tym co tu i teraz, na odczuciach, a także na bodźcach płynących z zewnątrz. To proces, w którym uczysz się, jak być: bez oceniania tego, co się dzieje, bez analizy przeszłości i bez myślenia o przyszłości.

Wbrew pozorom nie jest to takie łatwe.

Początkowo zachęcamy do wyznaczenia sobie stałej godziny, np. o poranku lub wieczorem. Przez kilka minut pozwól sobie na zanurzenie się w teraźniejszości - na tym, co słyszysz, czujesz, czy jest ci ciepło czy zimno, czy jest ciemno, czy widno, czy za oknem są ptaki, a może jeżdżą samochody. To pozwala przenieść myśli z ewentualnych wyzwań czy problemów i daje umysłowi odpocząć.

Głównym **celem treningu uważności** jest poprawa samopoczucia, redukcja stresu oraz lepsze radzenie sobie z trudnymi emocjami oraz sytuacjami życiowymi. Jeśli samemu będzie trudno Ci osiągnąć stan kompletnego skupienia na tym, co teraz, istnieją 8-tygodniowe treningi mindfulness, obejmujące, m.in.:

Medytacje: skupienie uwagi na oddechu, skanowanie ciała, medytacje chodzone.

Uważności w ruchu: joga, tai chi, uważne chodzenie.

Praktyki nieformalne: świadome jedzenie, słuchanie, komunikacja.

Refleksje: Samoobserwacja i analiza własnych doświadczeń bez osądzania.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Techniki oddechowe

To praca z oddechem w różnych sekwencjach, która działa zbawiennie na regulację emocji poprzez wpływanie na układ nerwowy autonomiczny.

Redukcja stresu

Ćwiczenia oddechowe obniżają stężenie kortyzolu, czyli poziomu stresu, a tym samym przyczyniają się do redukcji napięcia i stanów lękowych.

Aktywacja układu parasympatycznego

Głębokie wdechy i wydechy stymulują układ parasympatyczny, który odpowiada za odprężenie, relaks i odpoczynek.

Wzrost koncentracji

Skupienie na oddechu odciąga od negatywnych myśli i stresorów, a po zakończeniu ćwiczeń ułatwia skupienie się na rozwiązaniach, a nie na problemach.

Większa świadomość

Głębokie oddychanie ułatwia zrozumienie siebie i własnych stanów emocjonalnych, a także źródeł naszych reakcji.

Jak pracować z oddechem?

Oddychanie przeponowe (głębokie, brzuszne)

Usiądź lub połóż się wygodnie.
Umieść jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.

Wdech: Powoli wdychaj powietrze przez nos, starając się unosić brzuch. Dłoń na brzuchu powinna się unosić, a dłoń na klatce piersiowej powinna pozostać nieruchoma.

Wydech: Równie powoli wydychaj powietrze przez usta. Dłoń na brzuchu opada, a dłoń na klatce piersiowej pozostaje nieruchoma

Metoda 4-7-8

Usiądź lub połóż się wygodnie.

Zamknij usta i wdychaj przez nos przez liczbę 4.

Zatrzymaj oddech i policz do 7.

Powoli wydychaj przez usta przez liczbę 8.

Powtarzaj ten cykl kilka razy, koncentrując się na spokojnym oddechu.

Człowiek może odzyskiwać zawiadywanie swoim organizmem, wpływać na niego oraz aktywnie poprawiać własny stan zdrowia. Świadoma kontrola nad własną reakcją relaksacyjną jest jedną z najistotniejszych dróg do realizacji tych celów.

Aktywność fizyczna

Nie musisz puszczać się codziennie biegiem i ćwiczyć do maratonu. Nie musisz też codziennie witać się z siłownią. Każda aktywność fizyczna, w tym spacer czy nordic walking, a nawet wchodzenie po schodach do domu, działa zbawiennie na Twój organizm - zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak i psychicznej.

Efekty treningu:

- obniżenie poziomu kortyzolu,
- zwiększenie stężenia endorfin i serotoniny, czyli hormonów szczęścia
- regulacja poziomu adrenaliny i noradrenaliny, które również biorą udział w stabilizacji nastroju,
- lepsze ukrwienie i dotlenienie mózgu,
- wzrost energii i witalności
- większe poczucie kontroli nad własnym ciałem,
- poczucie satysfakcji
- lepszy sen.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Liczne badania pokazały, że aktywność fizyczna może znacząco przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób o podłożu psychicznym. Metaanaliza badań obejmujących łącznie 1 837 794 osób dowiodła, że prawdopodobieństwo depresji u osób ćwiczących jest aż o 17% mniejsze niż u tej części populacji, która rezygnuje z treningów [4]. Co więcej, niska wydolność oddechowo-krążeniowa, która ściśle związana jest z brakiem kondycji, może zwiększać ryzyko wystąpienia zaburzenia nawet o 64% [4].

Zgodnie z wytycznymi WHO dorośli powinni tygodniowo wykonywać 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub też co najmniej 75-150 minut ćwiczeń dużej intensywności. Można je oczywiście ze sobą łączyć stosownie zmniejszając czas. [5]

Ważna jest też pora. Specjaliści odradzają trening wieczorem, gdyż może on utrudniać zasypianie.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Źródła

1. Encyklopedia PWN online: stres, Encyklopedia PWN: źródło wiarygodnej i rzetelnej wiedzy
2. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. Annu Rev Psychol. 2021 Jan 4;72:663-688. doi: 10.1146/annurev-psych-062520-122331. Epub 2020 Sep 4. PMID: 32886587.
3. A. Steptoe, B. Serwinski, Chapter 34 - Cortisol Awakening Response, Editor(s): George Fink, Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior, Academic Press, 2016, Pages 277-283, ISBN 9780128009512
4. Aaron Kandola, Garcia Ashdown-Franks, Joshua Hendrikse, Catherine M. Sabiston, Brendon Stubbs, Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Volume 107, 2019, Pages 525-539, ISSN 0149-7634, https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040. (https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763419305640)
5. WHO, WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance, no WHO/EURO:2021-12040-40953-58211: Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Bibliografia uzupełniająca

1. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton, Uważność i psychoterapia, tłum. Agnieszka Kluczka, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2016.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.
3. Strelau J. (red.), Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2, Psychologia ogólna, Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
4. Thayer R., (2003), Calm Energy. How people regulate mood with food and exercise, Oxford:Oxford University Press
5. Zajac, R. S. (2006). Transactional model of stress and coping: An integrative approach. Stress and Health
6. Jon Kabat-Zinn, Gdziekolwiek jesteś, bądź: Przewodnik uważnego życia, tłum. Ewa E. Nicewicz, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2016.

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

O autorce

Urszula Szybowicz

Absolwentka kierunku zdrowie publiczne zarządzanie w opiece zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Pomysłodawczyni i prezes Fundacji Nie Widać Po Mnie, koordynatorka projektów dotyczących profilaktyki zdrowia psychicznego kadry medycznej, dzieci i młodzieży oraz seniorów. Propagatorka zdrowego stylu życia oraz wsparcia psychologicznego. W Polskim Towarzystwie Koordynowanej Ochrony Zdrowia pełni funkcję wiceprezesa, a w Polskiej Federacji Szpitali – dyrektor operacyjnej. Wyróżniona w konkursie Lider Roku 2022, Działalność Charytatywna organizowanym przez wydawnictwo Termedia, Bronze Winner w kategorii dobrostanu pracowników medycznych podczas IHF Awords organizowanego przez Światową Federację Szpitali. Jest na Liście 100 najbardziej wpływowych osób w ochronie zdrowia organizowanej przez Puls Medycyny i liście 50 wpływowych kobiet Rynku Zdrowia.

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

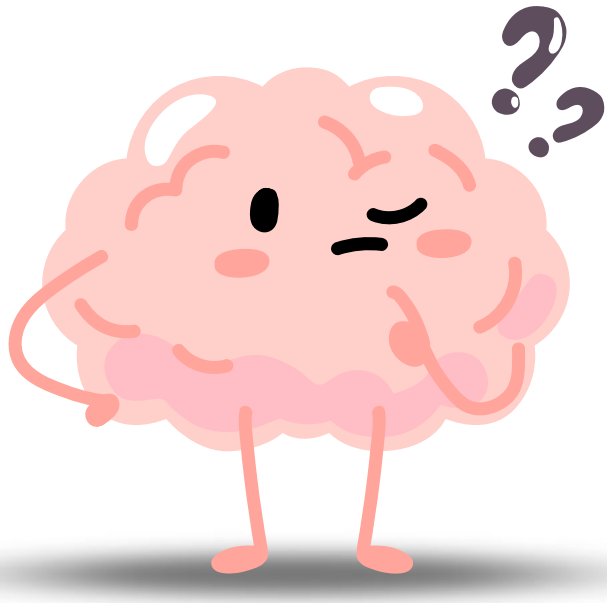
FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

FUNDACJA

NIE WIDAĆ PO MNIE



Warszawa, 2025