Nowy rok – nowe postanowienia… i nowa presja

Początek roku często przynosi listy celów, oczekiwania i porównywanie się z innymi. Często pojawiają się pytania :„Powinnam więcej”, „powinienem lepiej”, „inni już tyle osiągnęli”… Przynosi to często odwrotne efekty, bo zamiast motywacji pojawia się presja, a zamiast nadziei — napięcie.

Od czego zacząć zmiany?

Przede wszystkim warto spróbować inaczej i zamiast wielkich postanowień warto obiecać sobie coś prostszego i bardziej prawdziwego. Może to być na przykład:

- więcej życzliwości wobec siebie;
- prawo do gorszych dni;
- proszenie o pomoc, gdy jest trudno;
- dbanie o swoje granice i zdrowie psychiczne.

Zmiana nie musi zaczynać się 1 stycznia.

Każdy dzień jest dobry, by zrobić mały krok dla siebie

w swoim tempie oraz według własnych potrzeb i możliwości.

Chcę lepiej dbać o swoje zdrowie psychiczne. Od czego zacząć?

Często podkreśla się, że warto dbać o swoje zdrowie – nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. Pojawia się jednak pytanie jak to zrobić? Na początek nie trzeba zaczynać od wielkich rewolucji. Ogrom zmian może nas przytłoczyć i szybko zniechęcić. Lepiej rozpocząć od małych kroków. Zdrowie psychiczne nie wymaga perfekcji, a uważności na siebie, zatrzymania się i sprawdzenia: *jak ja się dziś naprawdę czuję?*

Dbanie o swoje zdrowie psychiczne warto zacząć od:

- zauważania swoich emocji — bez oceniania ich jako „dobrych” lub „złych”. Emocje są informacją, nie oceną. Smutek, złość, lęk czy frustracja nie są oznaką słabości ani porażki. Są sygnałem, że coś w nas domaga się uwagi. Zamiast pytać: *„dlaczego znowu tak się czuję?”*, spróbuj zapytać: *„co ta emocja chce mi powiedzieć?”* Zauważanie emocji bez ich oceniania to pierwszy krok do lepszego kontaktu ze sobą. Nie musisz ich od razu rozumieć ani zmieniać — czasem wystarczy je nazwać
  i dopuścić do głosu.
- odpoczynku bez poczucia winy – dla wielu odpoczynek wciąż musi być „zasłużony”. Dopiero gdy wszystko zrobione, gdy inni zadowoleni, gdy lista zadań odhaczona możemy sobie odpocząć. Tymczasem organizm i psychika nie funkcjonują według listy „do zrobienia”. Odpoczynek nie jest nagrodą, jest potrzebą, bez której rośnie napięcie, rozdrażnienie, zmęczenie i poczucie przeciążenia. Pozwolenie sobie na odpoczynek to realna forma dbania o zdrowie psychiczne, a nie przejaw egoizmu.
- rozmowy z bliską osobą lub specjalistą – cisza często pogłębia trudności, emocje narastają, a problemy wydają się większe. Rozmowa nie musi oznaczać natychmiastowych rozwiązań.

Czasem chodzi tylko o to, by ktoś wysłuchał. Sięganie po pomoc nie jest oznaką słabości tylko troski o siebie.
- od stawiania granic i mówienia „nie", gdy trzeba – granice chronią naszą energię, czas i emocje. Gdy ich nie stawiamy, często żyjemy w ciągłym napięciu, poczuciu obowiązku i przeciążenia. Bycie asertywnym i mówienie „nie" nie powoduje, że jesteśmy złym człowiekiem, tylko że zauważamy swoje możliwości i ograniczenia. Stawianie granic bywa trudne, zwłaszcza jeśli całe życie uczono nas, że mamy być „dla innych". Dbanie o zdrowie psychiczne zaczyna się tam, gdzie zaczynamy brać siebie pod uwagę.

Pamiętajmy, że dbanie o zdrowie psychiczne to **proces**, nie jednorazowe postanowienie. Każdy krok ma znaczenie. Nawet ten najmniejszy.

Nowy rok… a Ty jesteś w relacji przemocowej. Co możesz zrobić?

Nowy rok często niesie hasła o zmianach, sile i „nowym początku". Jeśli jesteśmy w relacji przemocowej, te komunikaty mogą boleć. Trudno jest planować przyszłość, gdy codzienność jest pełna lęku, napięcia albo kontroli. Przemoc to nie tylko uderzenia. To także krzyk, upokarzanie, kontrolowanie, straszenie, izolowanie, manipulacja, zmuszanie, odbieranie poczucia wartości. Samo pragnienie, że to będzie „lepszy rok" tego nie naprawi. Jeżeli jesteś w takiej relacji możesz:

- Zadbać o swoje bezpieczeństwo – pamiętaj, że bezpieczeństwo Twoje i dzieci jest najważniejsze. Masz prawo szukać ochrony i pomocy;
- Nazwać to, czego doświadczasz – uznanie, że to co się u mnie dzieje jest przemocą, bywa trudne, ale jest ważnym krokiem do zmiany sytuacji;
- Porozmawiać z kimś zaufanym albo z profesjonalistą – sama rozmowa nie zobowiązuje do odejścia, ale daje wsparcie i poszerza perspektywę;
- Szukać pomocy wcześniej, nie „dopiero gdy będzie bardzo źle" – masz prawo do wsparcia na każdym etapie, także wtedy, gdy „jeszcze da się wytrzymać".

Pamiętaj, że odejście to proces. Czasem zaczyna się od jednego telefonu, jednej rozmowy, pomoc jest dostępna pod numerami telefonu:

- 800 120 002 – Ogólnopolskie Pogotowie

dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia

- 112 – numer alarmowy, jeśli jesteś

w bezpośrednim zagrożeniu zdrowia lub życia.

Można też zgłosić się do lokalnego Ośrodka Pomocy

Społecznej oraz do naszego Ośrodka Interwencji

Kryzysowej w Górnie. Nowy rok nie musi oznaczać,

że od razy musisz wszystko zmienić. Może być to jedno

postanowienie: nie zostanę z tym sam/sama.

Joanna Knutel – psycholog
Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnie

Źródła:

- https://zpe.gov.pl/a/zdrowie-psychiczne/DoITuprxH?utm_source=chatgpt.com
- https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdrowiem/nfz_nr_6.pdf?utm_source=chatgpt.com
- https://niebieskalinia.info/baza-wiedzy/