



AntyKryzysownik,

czyli 10 umiejętności, które
pozwolą Ci skutecznie dbać
o swoje samopoczucie
emocjonalne



Dbanie o stan naszego umysłu jest równie istotne jak dbanie o stan naszego ciała. Większość z nas dba o swoje zdrowie fizyczne dużo lepiej niż o zdrowie psychiczne. Kiedy tylko zaczynamy odczuwać ból lub dolegliwość fizyczną, natychmiast szukamy sposobu, aby im zaradzić, natomiast jeśli czujemy się bardzo przygnębieni lub zestresowani, uważamy zwykle, że jest to nieodłączna część życia, i nie robimy nic, aby zaradzić takiej sytuacji. Jeśli odczuwasz przygnębienie, lęk/niepokój lub zdenerwowanie – nie jesteś sam. Co czwarty człowiek na przestrzeni roku doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym. Określenie „problemy ze zdrowiem psychicznym” dotyczy wielu różnych stanów, poczynając od łagodnych lub przejściowych zaburzeń emocjonalnych, aż do poważnych problemów, które ograniczają zdolność radzenia sobie z życiem codziennym. Przejście od łagodnego stanu do stanu poważnego może odbywać się powoli i stopniowo, dlatego ważne jest, aby rozpoznać oznaki kryzysu psychicznego i podjąć właściwe kroki, zanim stan będzie ostry lub przewlekły.





10 umiejętności, które
pozwolą Ci skutecznie dbać o
swoje samopoczucie
emocjonalne:



1. Wyrażaj uczucia

Mówienie i okazywanie swoich emocji, choć często niedoceniane (i z różnych powodów widziane jako słabość), jest nieodzowną częścią zdrowia psychicznego. Jest to także jeden z podstawowych sposobów komunikacji międzyludzkiej pomagający budować relacje z innymi. Tłamszenie, unikanie czy ukrywanie uczuć mogą powodować napięcia, które mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Wyrażanie emocji pomaga zredukować stres i napięcie, powrócić do dobrego stanu psychicznego po kryzysach. W jaki sposób najczęściej wyrażasz emocje? Wymień kilka przykładów i zastanów się, czy są dla Ciebie zdrowe i bezpieczne. Czy wiesz, że jest wiele sposobów na rozładowanie/uwolnienie emocji? By rozładować je w sposób adaptacyjny (zdrowy), możemy skorzystać z własnych zasobów. Mogą nimi być elementy z naszego życia wewnętrznego oraz zewnętrznego. Co może stanowić Twój zasób? 1. Zdrowie i wszystko to, co łączy się z ciałem – aktywność fizyczna, najlepiej ulubiona (sport, taniec, śpiew, spacer); najważniejsze, aby była dostosowana do Twoich możliwości i preferencji. 2. Rodzina, przyjaciele, bliscy – bycie z kimś życzliwym, akceptującym, troskliwym, bez zbędnej presji. Rozmowa lub bycie razem w ciszy bez skrępowania mogą obniżyć poziom stresu. Przytulanie, głaskanie i każdy inny pozytywny (szanujący granice!) kontakt fizyczny mogą pomóc w uwolnieniu oksytocyny i obniżeniu poziomu kortyzolu, a także ciśnienia krwi i częstości akcji serca, które są fizycznymi objawami stresu. 3. Rozwój, zaangażowanie, kreatywność – kiedy tworzymy coś, skupiamy na tym uwagę (jesteśmy tu i teraz), praktykujemy uważność. Może lubisz malować, rysować, kolorować, grać na instrumencie, pracować w ogrodzie, dbać o rośliny, układać puzzle, pisać dziennik? Wszystko, co sprawia Ci radość (nie pomył z przyjemnością), jest potencjalnym dobrym sposobem na wyrażanie emocji. Pamiętaj, że wszelkiego rodzaju aktywności, które bywają przyjemne i przynoszą chwilową ulgę, ale wpływają negatywnie na Twoje zdrowie, funkcjonowanie w pracy, wśród bliskich lub na stan Twoich finansów, mogą być niebezpieczne. Jeśli myślisz, że masz trudność ze znalezieniem zdrowego sposobu wyrażenia/uwolnienia emocji, zgłoś się na konsultację do psychologa lub psychoterapeuty. Konsultacja nie jest terapią, liczba spotkań konsultacyjnych może być zdecydowanie mniejsza niż w przypadku na przykład psychoterapii



2. Wyznaczaj sobie cele i planuj czas

Warto obrać cele, bez względu na to, czy dotyczą dopełniania obowiązków w pracy, czy planów na życie, które są osiągalne i możliwie jak najbardziej konkretne. Z jednej strony uchroni Cię to przed frustracją z powodu niedopełnienia zamierzonego celu, a z drugiej strony przed brakiem motywacji do działania z powodu zbyt niskiego celu. Osiąganie zamierzonych celów regularnie buduje w nas poczucie kontroli, motywację do działania, sprawczość, pozwala doświadczać nam przyjemnych emocji, które są niezmiernie istotne w budowaniu dobrostanu i zdrowia psychicznego. Dobre rozporządzanie czasem polega na wyznaczaniu sobie celów/zadań i planowaniu oraz zajmowaniu się rzeczami najważniejszymi w pierwszej kolejności. Wystarczy, że codziennie przeznaczysz od pięciu do dziesięciu minut na zaplanowanie dnia. Możesz to zrobić według następującego schematu: A – Absolutnie niezbędne B – Lepiej załatwić dziś C – Może poczekać D – Oddeleguj/poproś kogoś innego, aby to załatwił



3. Rozwiązuje problemy – krok po kroku



Chociaż łatwiejsze w danej chwili może wydać się uniknięcie problemów/trudności i zamiecenie ich pod dywan, długoterminowo takie rozwiązanie nie jest dla nas korzystne. Duszenie w sobie własnych zmagania wiąże się z doświadczeniem dużego stresu i napięcia, a co za tym idzie – zakłóceniem normalnego trybu życia i pogorszeniem dobrostanu oraz stanu psychicznego. Jeżeli stoisz przed więcej niż jednym problemem, wypisz je wszystkie na kartce, a następnie ułóż w kolejności od najłatwiejszego do najtrudniejszego. W pierwszej kolejności zmierz się z najłatwiejszym problemem. Zrób listę problemów, wypisz je, posługując się konkretnymi określeniami. Napisz listę możliwych rozwiązań. Wypisz dobre i złe strony każdego z tych rozwiązań. Wybierz jedno z rozwiązań i rozłóż je na kolejne kroki. Podejmuj kolejno każdy krok, jeden po drugim (nie podejmuj wszystkich jednocześnie).



4. Bądź dla siebie dobra/dobry i życzliwa/życzliwy

Każdy z nas prowadzi wewnętrzny dialog. Kiedy słyszysz swój wewnętrzny głos, który jest krytyczny i nie wspiera Twoich działań, wyobraź sobie duży znak z napisem „STOP”, zatrzymaj się na chwilę przy konkretnym zdaniu, na przykład „I tak nie dasz rady tego zrobić, jesteś słaby – nawet nie próbuj”.

Następnie odpowiedz sobie na kilka pytań w odniesieniu do tego zdania:

- Czy to zdanie/ta myśl mnie wspiera – sprawia, że czuję się lepiej?
- Czy przybliżyła mnie do celu?
- Czy to zdanie/myślenie powoduje, że jestem bezpieczniejsza/bezpieczniejszy?
- Czy to zdanie/myślenie pomaga mi unikać konfliktów międzyludzkich lub skutecznie sobie z nimi radzić?
- Czy jest oparte na faktach, czy jest to moje przekonanie?

Jeśli w odniesieniu do trapiącej Cię myśli na co najmniej trzy z powyższych pytań odpowiesz „NIE”, to może warto taką myśl zostawić, nie zajmować się nią dalej, puścić ją – niech odpłynie.

Taka praktyka „oglądania własnych myśli” nie jest dla ludzi naturalna, jednak można się jej nauczyć.



Może Ci w tym pomóc:



- zapisywanie/nagrywanie swoich myśli,
- ćwiczenia relaksacyjne, w tym na przykład ćwiczenia oddechowe, medytacja/mindfulness, wspomniana technika „STOP”,
- sama świadomość, że można myśleć o własnych myślach. Jeśli przychodzi Ci to z trudem, możesz zacząć od krótkiego ćwiczenia i pomyśleć na przykład o tym, co dzisiaj jadłaś/jadłeś na śniadanie, jak smakowały poszczególne produkty, co piłaś/piłeś, czy było zimne, czy ciepłe. A teraz pomyśl o tym, że przed chwilą pomyślałaś/pomyślałeś o śniadaniu. I już – zrobione. Podobnie ćwicz z innymi myślami, stopniowo również z tymi, które budzą w Tobie lęk, niepokój lub inne nieprzyjemne emocje.



Mów do siebie w sposób wspierający



- Zrobiłam/zrobiłem wszystko, co w danej sytuacji było w mojej mocy.
- Jestem wystarczająca/wystarczający.
- Mogę cieszyć się z drobnych rzeczy (z tego, że świeci słońce, że zjadłam/zjadłem coś dobrego, że ktoś odwzajemnił mój uśmiech).
- Mogę kontrolować pewne rzeczy; mogę pomóc sobie.
- Odpowiadam jedynie za te rzeczy, które jestem w stanie kontrolować.
- Mogę dokonywać dla siebie pozytywnych wyborów.
- Mam prawo do odpoczynku i chwili dla siebie w samotności.
- Jestem człowiekiem – mogę odczuwać emocje i wyrażać je tak, aby nikogo nie krzywdzić.
- Chcę stawiać granice – nikt nie ma prawa ich przekraczać. Tylko ja decyduję o tym, w którym miejscu je stawiam, niezależnie od sytuacji.
- Potrafię być dla siebie dobra/dobry i życzliwa/ życzliwy.
- Jestem w stanie osiągać spokój – nawet jeśli jest to chwila, to jest ona cenna.
- Moje zalety i zdolności zasługują na docenienie. Sama/sam mogę je docenić.
- Potrafię pokochać siebie taką, jaką jestem/ takiego, jaki jestem.

Wyrazem dbałości o siebie jest także zauważanie swoich osiągnięć, nawet tych niewielkich, i nagradzanie się za nie w zdrowy sposób.

Mów innym o swoich osiągnięciach, bądź dla siebie wyrozumiała/wyrozumiały i życzliwa/życzliwy. Zatrósz się o siebie tak, jak troszczysz się o swoich bliskich. Spróbuj przetestować dbałość o siebie już teraz (ćwiczenie wykonaj, kiedy swoje samopoczucie emocjonalne określasz na minimum sześć w skali od jednego do dziesięciu).

Zastanów się co, poradziłabyś/poradziłbyś bliskiej Ci osobie znajdującej się w podobnej sytuacji lub co byś dla niej zrobiła/zrobił, a potem zrób to dla siebie.

Wymień kilka metod dbałości/zatrószczenia się o siebie, które sprawdzają się w Twoim przypadku.



Pamiętaj!

Fakt i przekonanie to nie to samo.

Fakt to zdarzenie – stop-klatka bez oceny oraz emocji, jakie w nas wzbudza. Fakty opisujemy tak, jakbyśmy patrzyli na zatrzymaną w filmie scenę – bez interpretacji poszczególnych aktorów, ich wyglądu, mimiki i tym podobne.

1. Fakty: na ilustracji widać dwie osoby siedzące na ławce nad wodą. Kobieta i mężczyznę. Kobieta jest zwrócona w stronę przeciwną niż mężczyzna i patrzy ku dołowi, siedzi w pozycji „noga założona na nogę”. Mężczyzna siedzi po przeciwnej stronie ławki z głową pochyloną ku dołowi.

2. Przekonania – interpretacje: na ławce w parku siedzi para. Pokłócili się, on wygląda na niezaangażowanego – chyba coś czyta, może przegląda coś w telefonie. Ona jest obrażona, ma niezadowoloną, smutną minę, a jej postawa pokazuje, że nie chce już z nim rozmawiać.



5. Naucz się relaksować i obcuj z naturą



Zaplanuj swój czas tak, by znaleźć w nim przestrzeń na odpoczynek w ciągu dnia, nie tylko przed pójściem spać czy zaśnięciem. W ten sposób Twój organizm będzie miał czas się zregenerować i odzyskać energię do działania i to nie tylko „na chwilę”. Praktyka relaksacji pomaga łatwiej regulować emocje i redukuje negatywne doświadczenie stresu w trudnych dla nas sytuacjach. Każdy z nas jest wyposażony w bardzo dobre narzędzie do relaksacji, lecz nie zawsze o nim pamiętamy. To oddech – znajdź swój naturalny rytm i oddychaj we własnym tempie. Staraj się oddychać w taki sposób, aby unosił się brzuch, a nie klatka piersiowa. Relaksacja zwiększy zasób Twojej energii, zmniejszy uczucie lęku/niepokoju i drażliwości oraz bólu powodowanego przez napięcie w mięśniach. Czas relaksu traktuj jako ważną część swoich codziennych zajęć, możesz go zaliczyć do tych absolutnie niezbędnych (A). Każdego dnia zatrzymaj się, zauważ i zapisz trzy dobre rzeczy związane z przyrodą, która Cię otacza. Może to być śpiew ptaków, promienie słońca, krople deszczu, powiew wiatru czy szum drzew. Kontakt z przyrodą zapewnia równowagę naszemu systemowi regulacji emocji, a także kontrolę układu nerwowego nad funkcjami ciała i narządów, w tym serca. Do efektywnego relaksu możemy również wykorzystywać technikę wyobrażeniową. To technika bardzo często wykorzystywana przez sportowców, polegająca na stwarzaniu lub odtwarzaniu sobie w głowie konkretnych doświadczeń, poprzez kreację mentalnych obrazów, dźwięków, smaków, zapachów itd. Dwa czynniki wpływają na skuteczność techniki wyobrażeniowej – wyrazistość wykreowanych obrazów mentalnych oraz kontrola nad nimi. Wyrazistość obrazów sprowadza się do tego, w jakim stopniu wyobrażenia przypominają rzeczywistość. Im bardziej realne wyobrażenia, tym skuteczniejsze staje się to narzędzie. Ważne jest, aby używać wielu zmysłów przy konstruowaniu doświadczeń mentalnych. Żeby zrobić z tej techniki właściwy użytek, konieczna jest kontrola nad tym, co pojawia się w głowie. Opanowanie obrazów, dźwięków, zapachów, ruchów w głowie jest kluczem.



Ćwiczenie relaksacyjne – wyobrażeniowe.

Możesz samodzielnie je przeczytać i nagrać, a może ktoś zrobi to dla Ciebie. Możesz również przeczytać i zapamiętać instrukcję.

1. Na początek usiądź wygodnie na krześle, z obiema stopami na ziemi i rękami na kolanach lub na podłokietnikach.
2. Skieruj wzrok w górę, tak jak byś chciała/chciał zajrzeć nad swoją głowę i za nią. Zamknij oczy, przez cały czas spoglądając ku górze (odwróci to Twoją uwagę od dotychczasowych myśli, ponieważ taka pozycja oczu nie jest typowa). Możesz teraz wykonać jedno lub więcej z poniższych ćwiczeń. Możesz dostosować każdy obraz tak, aby był dla Ciebie odpowiedniejszy, bardziej osobisty lub kojący.
3. Wyobraź sobie, że spacerujesz po plaży. Czujesz pod stopami ciepły piasek. Widzisz rozbijające się fale, a nawet słyszysz ich szum.
4. Zaczyna się barwny zachód słońca. Widzisz małą łódkę płynącą w stronę plaży. Kiedy przybija do brzegu, wysiada z niej bliska Ci osoba i podchodzi do Ciebie.
5. Uświadamiasz sobie, że ta osoba została posłana do Ciebie. Możesz powiedzieć jej wszystko, co chcesz. Możesz poprosić ją o pomoc albo po prostu być wdzięczna/wdzięczny za jej obecność. Nie musisz nic mówić. Być może ta osoba przywiozła Ci wiadomość. Możesz uważnie jej wysłuchać. Spędź z posłańcem tyle czasu, ile chcesz. Nie musisz się spieszyć.
6. Kiedy będziesz gotowa/gotowy, możesz opuścić plażę w swojej wyobraźni, otworzyć oczy i się odezwać. Czujesz, że czas poświęcony na to ćwiczenie dobrze na Ciebie wpłynął.
7. Jesteś całkowicie rozbudzona/rozbudzony i gotowa/gotowy do podjęcia na nowo codziennych działań. Możesz wykonać to ćwiczenie tyle razy, ile chcesz. To Ty kontrolujesz ten proces.



6. Odżywiaj się odpowiednio i bądź aktywna/aktywny fizycznie

Te dwa aspekty zdrowia, tak często pomijane w dbaniu o zdrowie psychiczne, są jego nieodzowną częścią. Dobra dieta i forma fizyczna mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie emocjonalne, pomagają rozładowywać napięcie i frustrację, łagodzić uczucie lęku/niepokoju, poprawiać nasz sen oraz zapobiegać niektórym chorobom fizycznym. Nawet jeśli Twoje nawyki są zupełnie inne, poszukaj zdrowych produktów, które Ci naprawdę smakują, oraz ćwiczeń, które sprawiają Ci maksymalną możliwą przyjemność lub nie są dla Ciebie bardzo nieprzyjemne. Zainspiruj się odżywianiem metodą DASH – plany żywieniowe, przepisy oraz materiały wideo znajdziesz na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.



Jedz więcej:

- produktów zbożowych z pełnego ziarna,
- różnokolorowych warzyw i owoców,
- nasion roślin strączkowych,
- ryb (zwłaszcza tłustych morskich),
- produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych,
- orzechów i nasion.

Zamieniaj:

- przetworzone produkty zbożowe na pełnoziarniste,
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy,
- słodkie napoje na wodę,
- tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne,
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe,
- smażenie na grillowanie, gotowanie (w tym na parze, duszenie) lub pieczenie.

Jedz mniej:

- soli,
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych,
- cukru i słodzonych napojów,
- produktów przetworzonych z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów



7. Buduj i dbaj o relacje

Ludzie są zwierzętami społecznymi. Mamy potrzebę miłości, kontaktu fizycznego i emocjonalnego z innymi. W taki sposób poprawiamy własne samopoczucie – poprzez budowanie silnych sieci relacji wokół nas, z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami, sąsiadami i wszystkimi innymi ludźmi w naszym życiu. Kluczem do wszystkich związków jest równowaga. Nie wystarczy otaczać się ludźmi – ale również słuchać i dzielić się, starać się zachować więzi i pracować nad tym, aby były silne. To pomaga nam w dużej mierze zachować dobrostan i zdrowie psychiczne. Pamiętaj, jeśli nie masz wokół siebie życzliwej, troskliwej, akceptującej osoby, możesz wziąć udział na przykład w grupie wsparcia lub terapii grupowej (informacje o nich znajdziesz na przykład w centrach zdrowia psychicznego). Co robisz, aby podtrzymać poczucie więzi z innymi, nawet jeżeli nie ma ich przy Tobie?

Jakie inne sposoby mogłyby również Ci pomóc?

W jaki sposób wprowadzasz i utrzymujesz w związkach wzajemne dawanie i branie, aby czuć, że panuje w nich równość i sprawiedliwość?



8. Angażuj się



Nie rozwijamy się, gdy nic nie robimy. Nudzimy się i czujemy się bezużyteczni. Ale kiedy angażujemy się w życie i pracę, jesteśmy pochłonięci. Nabieramy rozmachu i skupienia, możemy wejść w stan zupełnego, błogiego zanurzenia w terażniejszości. To właśnie to uczucie sprawia, że czujemy się najbardziej pewni siebie, produktywni i wartościowi. To buduje naszą satysfakcję i motywację do działania i doświadczania jeszcze większej liczby przyjemnych emocji, które są tak istotne dla naszego zdrowia psychicznego. Pamiętaj jednak o balansie. Ważne, by praca nie pochłaniała większości Twojego czasu, tak byś mogła/mógł mieć czas na relaks, zabawę, sport, a czasami również na nicnierobienie, które jest bardzo potrzebne. Uczucie znudzenia też jest potrzebne, dzięki niemu nasz mózg uruchamia pokłady kreatywności oraz dopuszcza do głosu nasze naturalne zasoby. Zaangażowanie nie musi się odnosić jedynie do pracy zawodowej. Możesz zaangażować się w sprawy społeczne. Może warto, abyś zrobiła/zrobił coś wspólnie z sąsiadami lub znajomymi? W wielu miejscach w Wielkopolsce działają centra lub koła wolontariatu – poszukaj. Może masz pomysł na stworzenie innowacji społecznej? Nie musisz działać w ramach organizacji pozarządowej, innowację możesz realizować na przykład ze znajomymi w tzw. grupie nieformalnej. Więcej o innowacjach dowiesz się między innymi na stronie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu w zakładce Włącznik Innowacji Społecznych.



9. Naucz się mówić „NIE”

Zdolność mówienia „NIE” w sposób asertywny i taktowny jest trudną, lecz ważną umiejętnością. Przypominaj sobie o tym, że masz do tego prawo. Możesz zastanowić się i stworzyć własną kartę praw. Czego, Twoim zdaniem, masz prawo oczekiwać od siebie i od innych?

1. W pierwszej kolejności wymień prawa, których jesteś pewna/pewien. Mam prawo do...
2. Następnie wymień te prawa, nad którymi się zastanawiasz i które być może chciałabyś/chciałbyś mieć, ale nie jesteś ich pewna/pewien. Wydaje mi się, że mam prawo do...

Zachęcam, aby omówić je z zaufaną osobą i sprawdzić, które punkty możesz przenieść do listy „mam prawo do...”.



10. Szukaj, proś i przyjmuj pomoc

Istnieje niesłuszna opinia, że prośenie o pomoc jest oznaką słabości. Jest dokładnie odwrotnie, to oznaka siły i determinacji. Jeśli Twój zły nastrój, cierpienie emocjonalne lub lęk:

- rzutuje na Twoje funkcjonowanie w domu, życiu rodzinnym, towarzyskim lub w pracy,
- trwa dwa tygodnie lub dłużej,
- prowadzi do myśli samobójczych,

nie wahaj się – zwróć się o pomoc.

Niniejszy „Kryzysownik” ma być dla Ciebie przewodnikiem po możliwościach wsparcia. Jeśli Twój stan jest uciążliwy, zwróć się do odpowiedniego specjalisty.



Jak obserwować i określić swój stan emocjonalny?

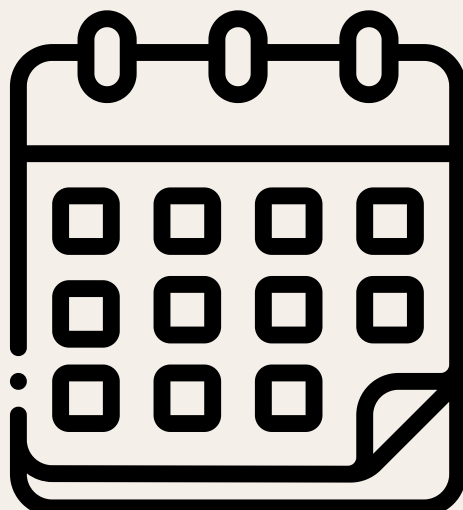


Przedstawiamy dwie przykładowe techniki, z których możesz skorzystać, by sprawniej określać swój nastrój, dzięki czemu nie przeoczysz momentu, gdy dzieje się coś niepokojącego.

Skalowanie – to technika stosowana przez psychoterapeutów, ale z powodzeniem możesz ją zastosować samodzielnie. Pomyśl o swoim samopoczuciu, określ je i zapisz.

Przykład: Czuję cierpienie emocjonalne/pustkę/bezsilność/smutek/złość.

Przez co najmniej 14 dni określaj intensywność zapisanej emocji w dziesięciostopniowej skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza minimum, a 10 maksimum trudne do zniesienia.





Karta obserwacji nastroju



Jeśli obawiasz się, że Twoje emocje wymykają się spod kontroli, zapisuj swoje uczucia, myśli i zachowania w karcie obserwacji nastroju. Dzięki temu zauważysz niepokojące bądź negatywne myśli, jak tylko się pojawią, i będziesz mogła/mógł zastosować metody samopomocy.

Sporządź listę konkretnych uczuć, myśli i zachowań, które czasem u siebie obserwujesz. Tylko Ty wiesz, co powinno się znaleźć na takiej liście.

Oto kilka przykładów:

1. Emocje, których jestem świadoma/świadomy:

- Smutek.
- Samotność.

2. Myśli, które mnie trapią:

- Nikt mnie nie lubi.
- Nie radzę sobie.

3. Negatywne zachowania:

- Próbuję robić zbyt dużo rzeczy na raz.
- Unikam ludzi.
- 4. Lista pozytywnych objawów:
- Radzę sobie z życiem.
- Panuję nad swoimi myślami i uczuciami.

Przypisz każdemu uczuciu, myśli i zachowaniu punkty od zera do pięciu, gdzie zero oznacza, że gorzej być nie może, a pięć – to jest dla mnie OK.



Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Zadzwoń pod numer:

116 – 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę)





opracowanie Zuzanna Zielińska,



na podstawie : "Kryzysownik. Zawsze uśmiechniętych ludzi
znajdziesz tylko w reklamie", Poznań 2022