ogarniam.
FUNDACJA SOLIDA · PORADNIK DLA MŁODZIEŻY

Ogarniam.

Gdy dzieje się coś trudnego.
Jak zadbać o siebie i bliskich

PRZECZYTAJ TERAZ, ZANIM BĘDZIE POTRZEBNE

FUNDACJA SOLIDA
WSPARCIE • ZROZUMIENIE • DZIAŁANIE

Zanim zaczniesz

Ten poradnik nie zastępuje poleceń służb, nauczycieli ani oficjalnych komunikatów. Gdy dzieje się coś groźnego, najpierw rób to, co mówią służby i dorośli, którzy się Tobą opiekują, na przykład w szkole.

Poradnik pomaga zrozumieć, co dzieje się z Tobą i z ludźmi wokół w silnym stresie, i jak mimo to zrobić następny krok.

Gdy komuś grozi niebezpieczeństwo, zadzwoń pod 112.

Ogarniam. Gdy dzieje się coś trudnego. Jak zadbać o siebie i bliskich
Poradnik dla młodzieży

Autorki: Kinga Bigaj, Katarzyna Leszczyńska
Wersja elektroniczna: Jacek Schindler

Wydawca: Fundacja SOLIDA, Osiek 69, 32-300 Olkusz
KRS 0001261619 · www.fundacjasolida.pl
Wydanie I, 2026 · Publikacja bezpłatna, nieprzeznaczona do sprzedaży.

© 2026 Fundacja SOLIDA. Udostępniono na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa, Użycie niekomercyjne, Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0), creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0. Możesz kopiować i rozpowszechniać ten poradnik w niezmienionej formie, z podaniem źródła, w celach niekomercyjnych.

Jak korzystać z tego poradnika

To nie jest poradnik o tym, jak „wziąć się w garść”. To poradnik o tym, jak ogarnąć następny krok, kiedy jest naprawdę trudno.

Mózg w stresie korzysta z tego, co już zna. Dlatego przeczytaj go teraz, na spokojnie. Gdy coś się dzieje, nie musisz czytać po kolei: otwórz rozdział, którego potrzebujesz.

KAŻDY ROZDZIAŁ MA TEN SAM UKŁAD

Co możesz zauważyć
Reakcje u Ciebie lub u osób obok.

Co zrobić
Proste kroki, które działają nawet w stresie.

Dlaczego tak jest
Krótkie wyjaśnienie w kolorowej ramce.

Zapamiętaj
Jedno zdanie na koniec.

Najważniejsze narzędzie to pięć kroków na stronie 10. Te same kroki znajdziesz w bezpłatnej aplikacji Ogarniam Fundacji SOLIDA, która działa bez logowania.

Co jest w środku

1 **Ciało w trybie alarmowym** 5
co się dzieje, gdy się boisz

2 **Jest źle. Teraz.** 8
od zamrożenia do działania, pięć kroków

3 **Głowa mi się przegrzewa** 12
informacje, scrollowanie, fałszywe informacje

4 **W szkole, w drodze, w tłumie** 15
gdy dzieje się coś nagłego

5 **Bez telefonu i bez zasięgu** 19
i strona z ważnymi numerami do wypełnienia

6 **Martwię się o kogoś** 22
koleżanka, kolega, rodzeństwo, ktoś dorosły

7 **Wracam do siebie** 26
kiedy najgorsze minęło

\+ **Muszę ochłonąć** 29
ćwiczenia na każdy dzień

! **Najważniejsze w skrócie i numery pomocy** 30

1

ROZDZIAŁ 1

Ciało w trybie alarmowym

Gdy dzieje się coś groźnego, organizm sam włącza alarm. Dzieje się to automatycznie, zanim zdążysz cokolwiek pomyśleć. To nie jest Twój wybór i nie jest to słabość.

CO MOŻESZ ZAUWAŻYĆ U SIEBIE, GDY CIAŁO PRZECHODZI W TRYB ALARMOWY

- serce bije szybciej i mocniej
- oddech jest płytki i szybki
- trzęsą Ci się ręce albo nogi
- robi Ci się gorąco albo zimno
- ściska Cię w brzuchu
- chce Ci się płakać albo śmiać bez powodu
- czas zwalnia albo przyspiesza
- masz wrażenie, że to „nie dzieje się naprawdę”

Uwaga robi się wąska jak tunel

W silnym stresie mózg skupia się na tym, co wydaje się największym zagrożeniem. Reszta znika. Możesz nie słyszeć, co ktoś do Ciebie mówi, albo nie zauważyć drzwi tuż obok.

ZAGROŻENIE › UWAGA SIĘ ZAWĘŻA › ZA DUŻO NARAZ › TRUDNO WYBRAĆ

DLACZEGO TAK JEST?

Organizm szykuje się do szybkiej reakcji: ucieczki, obrony albo znieruchomienia. Część mózgu, która planuje i porównuje różne możliwości, działa wtedy słabiej. Dlatego proste decyzje nagle wydają się trudne. Tak działa każdy człowiek, nie tylko Ty.

CO ZROBIĆ

1. **Nazwij to:** „To stres. Mój organizm próbuje mnie chronić.”
2. **Nie walcz ze wszystkim naraz.** Trzęsące się ręce nie przeszkodzą Ci zrobić jednego prostego kroku.
3. **Wydłuż wydech.** Wydychaj powietrze dłużej, niż wdychasz. Kilka razy.
4. **Poczuj oparcie.** Postaw mocno stopy, dotknij ściany albo ławki.
5. **Wybierz jedną rzecz,** na której się skupisz. Resztą zajmiesz się później.

Stres przychodzi falą

Napięcie rośnie, dochodzi do szczytu i zaczyna opadać. Po szczycie łatwiej zrobić krok. Jeśli trudno Ci myśleć, przejdź do pięciu kroków na stronie **10**.

ZAPAMIĘTAJ

To, co czujesz, to reakcja organizmu na zagrożenie, a nie utrata kontroli.

2

ROZDZIAŁ 2

Jest źle. Teraz.

Jesteś na przerwie. Nagle słychać głośny huk. Ktoś krzyczy, ludzie zaczynają biec. Telefon nie może połączyć się z internetem. Nie wiesz, co się stało. Stoisz w miejscu i nie możesz się ruszyć.

W aplikacji: Jest źle. Teraz.

CO MOŻE SIĘ Z TOBĄ DZIAĆ W PIERWSZEJ CHWILI

Zamrożenie, czyli chwilowe znieruchomienie, to jedna z naturalnych reakcji na nagłe zagrożenie. Wiesz, że trzeba coś zrobić, ale ciało i myśli nie nadążają. Zwykle trwa to krótko, choć wydaje się bardzo długie.

DLACZEGO TAK JEST?

Mózg potrzebuje chwili, żeby dopasować nową sytuację do czegoś, co już zna. Jeśli nie ma gotowego planu, reakcja się wydłuża. Dlatego tak bardzo pomaga prosty plan, który znasz wcześniej. Ten plan to pięć kroków.

ZAMROŻENIE › PIĘĆ KROKÓW › DZIAŁANIE

GDY NADAL NIE MOŻESZ RUSZYĆ

Uprość wszystko do jednego ogniwa naraz:

JEDNA INFORMACJA › JEDNA DECYZJA › JEDNO DZIAŁANIE

Na przykład: osoba prowadząca ewakuację mówi „wszyscy na dół" (informacja). Idę na dół (decyzja). Biorę za rękę osobę obok i schodzimy (działanie).

- **Powiedz na głos, co robisz:** „Teraz idę do drzwi." Własny głos porządkuje myśli.
- **Trzymaj się blisko spokojnej osoby**, najlepiej kogoś, kto wie, co robić, albo osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo.

NAJWAŻNIEJSZE NARZĘDZIE

Pięć kroków

1

STOP

Zatrzymaj się na chwilę tam, gdzie jesteś, jeśli to bezpieczne. Nic nie musisz robić w panice.

2

ROZEJRZYJ SIĘ

Gdzie jesteś? Gdzie są wyjścia? Kto jest obok? Nazwij w myślach trzy rzeczy, które widzisz.

3

ODDYCHAJ

Wdech nosem. Długi wydech ustami. Jeszcze raz.

4

ZNAJDŹ JEDNĄ RZECZ

Co jest teraz najważniejsze? Wybierz tylko jedną rzecz.

5

NASTĘPNY KROK

Zrób jedno konkretne działanie, na przykład poproś kogoś o pomoc albo zadzwoń. Potem wróć do kroku 1.

Zatrzymanie trwa tylko chwilę. Jeśli grozi Ci bezpośrednie niebezpieczeństwo albo służby lub osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo (w szkole nauczyciele) wydają polecenie, działaj od razu zgodnie z tym poleceniem.

Gdy trzeba długo czekać

Czasem zagrożenie nie mija szybko. Czekasz godzinami w piwnicy, w schronie albo w szkole. Wtedy nie pomaga ciągłe sprawdzanie, co się dzieje. Pomaga uporządkowane działanie.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

WODĘ › JEDZENIE › ODPO-CZYNEK › ROZMOWĘ › **PROSTE ZADANIE**

- Pij wodę małymi łykami. Zjedz coś, nawet jeśli nie masz ochoty.
- Dziel czas na krótkie odcinki, na przykład do następnego posiłku albo do pełnej godziny.
- Znajdź sobie proste zadanie: pomóż młodszym, uporządkuj miejsce, policz zapasy.
- Rozmawiajcie, ale nie nakręcajcie się nawzajem. Wracajcie do tematu zagrożenia, gdy pojawi się nowa informacja.
- Odpoczywaj, kiedy tylko się da. Sen w takiej sytuacji to nie lenistwo, tylko ładowanie baterii.

ZAPAMIĘTAJ

Nie musisz ogarnąć całej sytuacji. Zrób następny krok.

3

ROZDZIAŁ 3

Głowa mi się przegrzewa

Nic konkretnego się nie dzieje, a jednak trudno się uspokoić. Informacje, filmiki, komentarze, wiadomości na grupie. Niepokój w tle, który nie odpuszcza.

W aplikacji: Głowa mi się przegrzewa

GDY CZUJESZ SIĘ PRZECIĄŻONA/PRZECIĄŻONY INFORMACJAMI, MOŻESZ ZAUWAŻYĆ, ŻE:

- co chwilę sprawdzasz informacje albo media społecznościowe „czy coś się dzieje”
- scrollujesz dłużej, niż chcesz, i czujesz się coraz gorzej
- trudno Ci się skupić na nauce albo zasnąć
- wiadomości na grupie klasowej nakręcają wszystkich jeszcze bardziej

DLACZEGO TAK JEST?

Mózg lubi wiedzieć, co się dzieje, więc ciągle szuka nowych informacji. Sprawdzanie daje chwilową ulgę, ale podtrzymuje niepokój. Im częściej sprawdzasz, tym trudniej przestać. To nie daje kontroli, tylko wzmacnia zmęczenie.

Sprawdź, co dzieje się naprawdę

Zadaj sobie jedno pytanie: **czy zagrożenie jest teraz, tutaj, czy moja głowa szykuje mnie na coś, co może się stać?** Samo to rozróżnienie potrafi zmniejszyć napięcie.

Teraz, tutaj

Przejdź do pięciu kroków na stronie **10** i postępuj zgodnie z poleceniami służb i oficjalnymi komunikatami.

„A co, jeśli...?”

To myśl, a nie informacja. Znajdź proste działanie, które możesz teraz wykonać, porozmawiaj z kimś o tym, co czujesz, albo zrób jedno z ćwiczeń ze strony **29**.

CO ZROBIĆ

1. **Ustal stałe pory na sprawdzanie informacji.** Raz, dwa razy dziennie po 10 minut zamiast co pięć minut.
2. **Wyłącz powiadomienia** z kont, które Cię nakręcają, albo wyloguj się na jakiś czas. Zawsze możesz wrócić.
3. **Rozładuj napięcie ruchem:** sport, taniec, spacer, rower. Albo zajmij ręce czymś konkretnym.
4. **Porozmawiaj z kimś** na żywo, a nie tylko na czacie. Bezpośredni kontakt bardziej stabilizuje.

Fałszywe informacje i plotki

W trudnych chwilach w sieci krąży mnóstwo nieprawdziwych informacji i przerobionych filmików. Zanim coś udostępnisz, zapytaj:

SKĄD TO JEST? › KTO TO MÓWI? › CZY MÓWIĄ TO SŁUŻBY?

Wiarygodne źródła

Komunikaty służb i władz, **Alert RCB** (SMS-y od Rządowego Centrum Bezpieczeństwa), radio, a w szkole nauczyciele i dyrekcja. Radio na baterie działa nawet wtedy, gdy nie ma prądu ani internetu.

Nie nagrywaj i nie wrzucaj filmów z miejsca zdarzenia. W sytuacji zagrożenia telefon w ręku zabiera uwagę, której potrzebujesz, a nagranie może skrzywdzić osoby, które na nim są.

ZAPAMIĘTAJ

Nie każda myśl jest informacją. I nie każda informacja jest prawdą.

4

ROZDZIAŁ 4

W szkole, w drodze, w tłumie

Gdy dzieje się coś nagłego, ludzie wokół mocno wpływają na to, co robisz. Ten rozdział pomaga zachować orientację i zrobić to, co trzeba.

Najpierw polecenia

W szkole słuchaj nauczyciela i dyrekcji. Poza szkołą: służb i komunikatów. Ten rozdział nie zastępuje instrukcji bezpieczeństwa. Pokazuje, co dzieje się w Twojej głowie i jak mimo to wykonać polecenie.

Alarm w szkole

- **Zostaw rzeczy.** Plecak i telefon w szafce nie są ważniejsze niż Ty.
- **Trzymaj się swojej klasy** i nauczyciela. Nie szukaj na własną rękę kolegów z innych klas.
- **Po wyjściu nie wracaj** do budynku do odwołania alarmu.
- Na co dzień **zauważaj, gdzie są wyjścia** w szkole i w miejscach, w których bywasz. W stresie łatwiej sięgnąć po to, co już znasz.

Gdy jesteś sama/sam

- Poszukaj kogoś, kto może pomóc: osoby w mundurze, pracownika sklepu albo kierowcy.
- Jeśli możesz, daj znać bliskim, gdzie jesteś. Krótko: „Jestem bezpieczna/bezpieczny w…".
- Idź do miejsca spotkania, które macie umówione w rodzinie (strona **21**).

Gdy dzieje się coś nagłego

Głośny huk

Odruch przestrachu jest bardzo silny. To naturalne. Najpierw ukryj się w bezpieczniejszym miejscu, zgodnie z poleceniami. Jeden cel naraz: dotrzeć do ukrycia. Resztą zajmiesz się potem.

Pożar lub dym

Dym utrudnia orientację nawet w znanym miejscu. Kieruj się zielonymi znakami wyjścia. Wyjście jest ważniejsze niż rzeczy. Po wyjściu nie wracaj po nie do odwołania alarmu.

Coś się zawaliło

Ciemność i pył dezorientują. Oszczędzaj siły i oddychaj spokojnie. Dawaj znać o sobie, stukając w rurę albo ścianę. To mniej męczy niż krzyk. Pomoc potrzebuje czasu, żeby dotrzeć.

Po wybuchu

Stres tłumi ból, więc możesz nie zauważyć, że coś Ci się stało. Obejrzyj siebie i osoby obok. Drżenie albo płacz, nawet gdy niebezpieczeństwo już minęło, to naturalna reakcja.

W każdej z tych sytuacji, gdy już jesteś w bezpieczniejszym miejscu albo tracisz orientację, wróć do **pięciu kroków** ze strony **10**.

Nie naśladuj automatycznie tłumu

Gdy wszyscy biegną w jedną stronę, masz ochotę biec z nimi. Zakładamy, że skoro biegną, to wiedzą dlaczego. Czasem to prawda. Czasem wszyscy idą za kimś, kto sam nie wie, dokąd idzie.

ZADAJ SOBIE ALBO KOMUŚ PYTANIE:

DOKĄD? **DLACZEGO?**

- Jeśli ludzie idą **zgodnie z poleceniem** służb albo osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, idź z nimi.
- Jeśli nie wiadomo, dokąd i dlaczego, **zatrzymaj się na chwilę** w bezpiecznym miejscu i poszukaj informacji.
- W bardzo gęstym tłumie **osłoń rękami klatkę piersiową**, żeby łatwiej oddychać, i przesuwaj się ukosem w stronę jego krawędzi.

Wbrew temu, co pokazują filmy, ludzie w sytuacjach zagrożenia bardzo często sobie pomagają. Ty też możesz być tą spokojną osobą: krótkie „Idziemy tędy, spokojnie" pomaga innym złapać kierunek.

ZAPAMIĘTAJ

Zanim pójdziesz za innymi, sprawdź, dokąd i dlaczego idą.

5

ROZDZIAŁ 5

Bez telefonu i bez zasięgu

Na co dzień telefon łączy Cię z bliskimi i ze światem. Gdy pada bateria, nie ma zasięgu albo prądu, niepokój może gwałtownie wzrosnąć.

CO MOŻESZ ZAUWAŻYĆ U SIEBIE, GDY NIE MASZ KONTAKTU ZE ŚWIATEM

- co chwilę myślisz, co dzieje się na zewnątrz
- wyobrażasz sobie najgorsze rzeczy o bliskich
- trudno Ci usiedzieć w miejscu

DLACZEGO TAK JEST?

Głowa nie lubi pustki. Gdy brakuje wiadomości, sama dopowiada sobie, co mogło się stać, zwykle najgorsze wersje. Te obrazy wydają się bardzo prawdziwe, choć są tylko myślami.

„A co, jeśli...?”
to myśl

„Co wiem na pewno?”
to informacja

CO ZROBIĆ

1. **Ustal, co wiesz na pewno,** a czego nie wiesz. Trzymaj się tego pierwszego.
2. **Zajmij czymś ręce i głowę:** pomóż komuś, uporządkuj miejsce, zagraj w coś z innymi.
3. **Oddychaj z długim wydechem** albo zrób ćwiczenie 5, 4, 3, 2, 1 ze strony **29**.

Moje ważne numery i miejsca

Wypełnij tę stronę teraz, długopisem, najlepiej razem z rodzicem lub opiekunem. Gdy telefon nie działa, numery na papierze dalej są pod ręką.

NUMER ALARMOWY **112**

TELEFON ZAUFANIA DLA MŁODZIEŻY **116 111**

RODZIC LUB OPIEKUN: IMIĘ I TELEFON

DRUGA BLISKA OSOBA: IMIĘ I TELEFON

ZAUFANY DOROSŁY W SZKOLE

UMÓWIONE MIEJSCE SPOTKANIA Z RODZINĄ

DRUGIE MIEJSCE, GDYBY PIERWSZE BYŁO NIEDOSTĘPNE

WAŻNE INFORMACJE O MNIE (LEKI, ALERGIE)

ZAPAMIĘTAJ

Zapisz najważniejsze numery na papierze, zanim będą potrzebne.

6

ROZDZIAŁ 6

Martwię się o kogoś

Czasem to nie Ty najbardziej potrzebujesz pomocy, tylko ktoś obok. Nie musisz wszystkiego naprawiać. Wystarczy, że jesteś.

W aplikacji: Martwię się o kogoś

SYGNAŁY, ŻE KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY

- płacz albo krzyk
- chaotyczne ruchy
- pytanie w kółko o to samo
- bezruch, pusty wzrok, brak reakcji
- szybki oddech, drżenie
- trudność z wykonaniem prostego polecenia

DLACZEGO TAK JEST?

To silna reakcja na stres, a nie przesada czy „robienie scen". Osoba w takim stanie słabo rozumie długie zdania. Dlatego pomagają krótkie, spokojne słowa i to, że jesteś obok.

CO MÓWIĆ

„Jestem tu." **„Popatrz na mnie."**

„Oddychaj razem ze mną." **„Teraz zrobimy tylko jedną rzecz."**

„Chodź ze mną."

CZEGO NIE MÓWIĆ

~~**„Uspokój się."**~~ ~~**„Ogarnij się."**~~ ~~**„Nic się nie dzieje."**~~

~~**„Inni mają gorzej."**~~

Takie słowa zwykle nie pomagają. Osoba słyszy, że jej reakcja jest zła, a dalej nie wie, co zrobić.

Komu pomagasz?

Kolega lub koleżanka

- Słuchaj, zamiast od razu radzić.
- Możesz powiedzieć: „Widzę, że coś jest nie tak. Nie musisz nic mówić, ale jestem.”
- Zaproponuj coś zwykłego: spacer, wspólną muzykę.

Młodsze rodzeństwo

- Mów krótko i spokojnie. Młodsi bardziej czytają Twój ton niż słowa.
- Daj proste zadanie: „Trzymaj mnie za rękę”, „Policzmy razem oddechy”.
- Nie obiecuj, że nic się nie stanie. Powiedz, co teraz robicie i że jesteś obok.

Ktoś dorosły

Dorośli też bywają bezradni. Możesz być obok, ale nie musisz ich ratować. To nie jest Twoja odpowiedzialność. Jeśli martwisz się o kogoś w domu, powiedz o tym innemu zaufanemu dorosłemu.

Kiedy trzeba komuś powiedzieć

Jeśli ktoś jest ranny, traci przytomność albo ma problem z oddychaniem, zadzwoń pod **112**.

Jeśli ktoś mówi, że chce zrobić sobie krzywdę, zgłoś to albo poproś zaufaną osobę dorosłą, żeby zrobiła to razem z Tobą. **Nawet jeśli obiecałaś/obiecałeś, że nikomu nie powiesz.** To nie zdrada, tylko troska.

CZTERY KROKI, GDY KTOŚ SOBIE NIE RADZI

1. **Zauważ:** „Widzę, że jest Ci bardzo trudno."
2. **Podejdź:** bądź blisko, na wysokości wzroku, a nie nad tą osobą.
3. **Prowadź:** wskaż jedno działanie, na przykład „Teraz usiądziemy."
4. **Zostań:** nie odchodź, dopóki osoba nie złapie orientacji albo nie zajmie się nią ktoś, kto może pomóc.

Zanim kogoś dotkniesz, zapytaj: „Mogę wziąć Cię za rękę?"

ZAPAMIĘTAJ

Twoja spokojna obecność już jest pomocą.

7

ROZDZIAŁ 7

Wracam do siebie

Najgorsze minęło, a Ty nadal czujesz się dziwnie? To normalne. Organizm potrzebuje czasu, żeby wrócić do równowagi.

W aplikacji: Wracam do siebie

CO MOŻESZ ZAUWAŻYĆ U SIEBIE, GDY SYTUACJA ZAGROŻENIA JUŻ MINĘŁA

- zmęczenie
- złość bez powodu
- płacz albo pustka
- problemy ze snem
- trudność z nauką
- powracające obrazy

DLACZEGO TAK JEST?

To reakcje organizmu po dużym stresie, a nie znak, że coś jest z Tobą nie tak. U większości osób słabną z czasem, szczególnie gdy wraca zwykły rytm dnia i kontakt z bliskimi.

ZADANIA NA DZIŚ: ODHACZ, CO SIĘ UDA

- [ ] Zjadłam/zjadłem coś ciepłego
- [ ] Wyszłam/wyszedłem na chwilę na zewnątrz
- [ ] Odezwałam/odezwałem się do kogoś bliskiego
- [ ] Zrobiłam/zrobiłem jedną zwykłą rzecz
- [ ] Położyłam/położyłem się spać o normalnej porze

Małe kroki naprawdę się liczą.

Kiedy szukać pomocy

Jeśli po 2–4 tygodniach nadal trudno Ci spać, uczyć się albo spotykać z ludźmi, albo wcześniej, jeśli jest coraz gorzej lub nie dajesz rady normalnie funkcjonować, powiedz o tym rodzicowi albo innej zaufanej osobie dorosłej lub zgłoś się do psychologa. Proszenie o pomoc to oznaka siły i dbania o siebie. Numery znajdziesz na stronie **31**.

Co mi pomaga

Każdy ma swoje sposoby na trudne chwile. Zapisz swoje teraz, na spokojnie. W stresie trudno sobie o nich przypomnieć, a tu będą czekać.

KIEDY SIĘ DENERWUJĘ, POMAGA MI

MUZYKA ALBO PLAYLISTA, KTÓRA MNIE USPOKAJA

MIEJSCE, W KTÓRYM CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE

OSOBA, DO KTÓREJ MOGĘ NAPISAĆ O KAŻDEJ PORZE

COŚ, CO MOGĘ ZROBIĆ RĘKAMI

ZDANIE, KTÓRE MÓWIĘ SOBIE, KIEDY JEST TRUDNO

ZAPAMIĘTAJ

Proszenie o pomoc to też sposób na ogarnięcie sytuacji.

ĆWICZENIA NA KAŻDY DZIEŃ

Muszę ochłonąć

Te ćwiczenia działają jak trening: im częściej je robisz w spokoju, tym łatwiej sięgnąć po nie w stresie.

Oddech 4 i 6

Wdech nosem, licząc do 4. Wydech ustami, wolniej, licząc do 6. Pięć rund to około minuty. Dłuższy wydech pomaga się rozluźnić.

5, 4, 3, 2, 1

Nazwij w myślach 5 rzeczy, które widzisz, 4, które słyszysz, 3, których możesz dotknąć, 2, które czujesz zapachem, i 1, którą czujesz smakiem. To ćwiczenie ściąga uwagę z myśli do tego, co dzieje się tu i teraz.

Napnij i puść

Mocno zaciśnij pięści i napnij ramiona na 5 sekund. Puść i poczuj różnicę. Zrób to samo ze stopami i nogami.

Prowadzone ćwiczenie oddechu jest w aplikacji Ogarniam

Najważniejsze w skrócie

1. To, co czujesz, to reakcja organizmu, a nie utrata kontroli.
2. **Stop. Rozejrzyj się. Oddychaj. Znajdź jedną rzecz. Następny krok.**
3. Najpierw polecenia służb i osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. Potem następny krok.
4. Nie każda myśl jest informacją. Sprawdzaj, skąd pochodzą informacje.
5. Zanim pójdziesz za innymi, sprawdź, dokąd i dlaczego idą.
6. Ważne numery zapisz na papierze.
7. Mów krótko, wskaż jedno działanie, zostań przy osobie.
8. Gdy ktoś jest w niebezpieczeństwie, zadzwoń pod 112 albo poproś o pomoc. Zawsze.

Nie musisz ogarnąć wszystkiego.
Zrób następny krok.

Nie jesteś z tym sama/sam

Możesz zadzwonić lub napisać na czacie. Anonimowo i bezpłatnie.

116 111	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Całodobowo. Także czat.
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Całodobowo, 7 dni w tygodniu. Także czat.
112	Numer alarmowy, gdy komuś grozi niebezpieczeństwo.

Możesz też porozmawiać z pedagogiem, psychologiem szkolnym, wychowawcą albo rodzicem. Stan na listopad 2026 r. Godziny działania mogą się zmieniać.

WYBRANE ŹRÓDŁA

Drury, J., Cocking, C., Reicher, S. (2009). Everyone for themselves? A comparative study of crowd solidarity among emergency survivors. British Journal of Social Psychology, 48(3).

Hobfoll, S. E. i in. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. Psychiatry, 70(4).

Inter-Agency Standing Committee (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Genewa: IASC.

Leach, J. (2004). Why people 'freeze' in an emergency: temporal and cognitive constraints on survival responses. Aviation, Space, and Environmental Medicine, 75(6).

World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. Genewa: WHO.

Poradnik bezpieczeństwa. Materiał administracji rządowej, 2025.

ogarniam.
FUNDACJA SOLIDA

Bo w kryzysie nie jesteś sama/sam.

Fundacja SOLIDA łączy wiedzę psychologiczną z przygotowaniem do funkcjonowania w sytuacjach kryzysowych.

kod QR do aplikacji

Aplikacja Ogarniam i wersja elektroniczna poradnika: www.fundacjasolida.pl

FUNDACJA SOLIDA
WSPARCIE · ZROZUMIENIE · DZIAŁANIE

WYDAWCA

PUBLIKACJA BEZPŁATNA · NIEPRZEZNACZONA DO SPRZEDAŻY