

Rozdział 1 – To, co czujesz, nie jest przesadą

Jeśli sięgasz po ten e-book, jest bardzo możliwe, że od jakiegoś czasu coś jest dla Ciebie trudne.

Może czujesz napięcie, które nie chce odpuścić.

Może masz wrażenie, że reagujesz „za mocno”.

Może słyszysz w głowie myśl: „*inni radzą sobie lepiej*” albo „*nie powinnam tak się czuć*”.

Ten rozdział jest po to, żeby powiedzieć jedno bardzo ważne zdanie:

To, co czujesz, ma sens.

Dlaczego Twoje reakcje są zrozumiałe

Nasza psychika nie działa w próżni. Reaguje na to, co się dzieje wokół, ale też na to, co działo się wcześniej — na doświadczenia, relacje, oczekiwania, presję, tempo życia.

Jeśli przez dłuższy czas:

- jesteś w napięciu,
- musisz „ogarniać” więcej, niż masz na to zasobów,
- słyszysz krytykę (zewnątrzną albo wewnętrzną),
- odkładasz swoje potrzeby „na później”,

to organizm i psychika zaczynają dawać sygnały.

Nie dlatego, że coś jest z Tobą nie tak.

Tylko dlatego, że **coś jest dla Ciebie za dużo**.

Reakcje emocjonalne nie są oznaką słabości. Są informacją.

Czym jest przeciążenie psychiczne

Przeciążenie psychiczne często nie wygląda dramatycznie.

To nie zawsze jest „załamanie”. Częściej to stan, w którym:

- jesteś ciągle zmęczona, nawet po odpoczynku,
- drobne rzeczy wyprowadzają Cię z równowagi,
- trudno Ci się skupić albo „wyłączyć głowę”,
- masz poczucie, że wszystko wymaga zbyt dużo energii,
- emocje przychodzą szybciej i są intensywniejsze niż kiedyś.

To nie znaczy, że nie dajesz rady.

To znaczy, że **Twoje zasoby są nadwyrężone**.

I to jest ważna różnica.

„Inni mają gorzej” – dlaczego to nie pomaga

Wiele osób próbuje poradzić sobie z trudnymi emocjami, umniejszając je:

- „inni mają gorzej”
- „to nic takiego”
- „nie przesadzaj”
- „weź się w garść”

Problem polega na tym, że takie myśli nie regulują emocji. One je **zamrażają**.

Twoja psychika nie uspokaja się od porównań. Ona uspokaja się wtedy, gdy zostaje zauważona i potraktowana serio.

To, że ktoś inny cierpi bardziej, nie sprawia, że Tobie jest lżej. Twoje doświadczenie nie musi być „najgorsze”, żeby było ważne.

Masz prawo reagować

Masz prawo:

- czuć się zmęczona, nawet jeśli „wszystko wygląda dobrze”,
- być wrażliwa, nawet jeśli inni są bardziej odporni,
- potrzebować wsparcia, zanim będzie naprawdę źle.

Nie musisz zasługiwać na pomoc poprzez cierpienie. Nie musisz czekać, aż „się rozsypiesz”.

Ten e-book nie jest dowodem na to, że coś jest z Tobą nie tak. Jest dowodem na to, że **zauważasz siebie**.

A to bardzo dobry punkt wyjścia.

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się temu, **co dokładnie dzieje się w Twoim ciele i psychice**, gdy pojawia się stres, napięcie lub krytyka — i dlaczego czasem reakcja jest silniejsza, niż byśmy chcieli.

Jeśli czytasz to powoli i coś w Tobie mówi: „to o mnie” — to wystarczy. Nie musisz robić nic więcej.

Rozdział 2 – Stres, napięcie, krytyka: co naprawdę dzieje się w środku

Czasem mówimy sobie: „to tylko myśl”, „to tylko czyjeś zdanie”, „nie powinnam tak reagować”.

A jednak ciało już jest napięte. Serce bije szybciej. W brzuchu pojawia się ścisk. Zanim zdążysz wszystko „przemyśleć”, reakcja już się wydarzyła.

To nie jest brak kontroli.

To jest sposób, w jaki działa układ nerwowy.

Jak reaguje ciało, gdy pojawia się stres

Kiedy Twój organizm odbiera coś jako zagrożenie — niekoniecznie realne, ale *odczuwane* jako trudne — uruchamia się automatyczny system alarmowy.

Nie pyta, czy sytuacja jest „obiektywnie poważna”. Sprawdza jedno: **czy jest bezpiecznie**.

Wtedy mogą pojawić się:

- napięcie mięśni,
- przyspieszony oddech,
- gonitwa myśli,
- potrzeba ucieczki, wycofania albo obrony,
- silne emocje, które trudno zatrzymać.

To reakcje zapisane w biologii.

Nie są Twoim wyborem. Są Twoją ochroną.

Dlaczego ciało reaguje szybciej niż myślenie

Racjonalne myślenie potrzebuje czasu.

Układ nerwowy działa błyskawicznie.

Dlatego możesz:

- *wiedzieć*, że krytyka nie jest sprawiedliwa,
- *rozumieć*, że sytuacja nie jest groźna,
- *mówić sobie*, że „to nic takiego”,

a mimo to odczuwać silny stres lub smutek.