PIGUŁKA WIEDZY

Pigułka Wiedzy: Jak łagodnie zatrzymać spiralę lęku i odzyskać oparcie w sobie

> Gdy ze świata docierają do nas trudne, przerażające wiadomości, nasze ciało bardzo często reaguje automatycznie, traktując te informacje jak bezpośrednie zagrożenie. Lęk, niepokój, napięcie w ciele i pędzące myśli to całkowicie naturalne sygnały z Twojego układu nerwowego, który za wszelką cenę próbuje Cię chronić. Czasem jednak ten wewnętrzny alarm dzwoni tak głośno, że odbiera siły do działania. Zobacz, jak można łagodnie zaopiekować się sobą w lęku na przykładzie historii Aleksandry.

Studium przypadku: Aleksandra - jak nauczyłam się nie poddawać lękowi

Tym razem zareagowała inaczej

Aleksandra usłyszała od koleżanki o tragicznych wydarzeniach w Krakowie w listopadzie 2026. Młody człowiek zastrzelił przypadkowych przechodniów. W mediach pojawiały się kolejne informacje o przebiegu ataku, ofiarach i akcji ratowniczej. Aleksandra zaczęła czytać wiadomości. Chciała wiedzieć, co dokładnie się wydarzyło, zrozumieć okoliczności tragedii i zorientować się, czy istnieją jakieś szersze konsekwencje tego zdarzenia.

Tym razem (bo kiedyś było inaczej) jednak nie wpadła w panikę. Podjęła świadomą decyzję, że nie chce wkręcać się w spiralę lęku. Wiedziała, że nie ma wpływu na to, co się wydarzyło. Mogła współczuć osobom poszkodowanym, myśleć o ich bliskich i mieć nadzieję, że otrzymają odpowiednią pomoc. Sprawdziła też, czy jej najbliżsi są bezpieczni. Na szczęście wszyscy byli cali i zdrowi.

Zadzwoniła do koleżanki, która bardzo przejęła się tym, co się stało. Tym razem to Aleksandra słuchała, wspierała i uspokajała drugą osobę. Później rozmawiała z kolejną koleżanką, która śledziła komentarze dotyczące możliwych konsekwencji wydarzeń dla Polski. Pojawiały się spekulacje, że może to być początek czegoś znacznie większego i straszniejszego.

Aleksandra opowiedziała koleżance o swoim wcześniejszym doświadczeniu sprzed 4 lat, kiedy ją zalał lęk pod wpływem wiadomości o tragicznym wydarzeniu. W trakcie opowiadania uświadomiła sobie coś ważnego: naprawdę nauczyła się lepiej radzić sobie z takimi stanami. Nie oznaczało to, że przestała odczuwać lęk. Oznaczało, że nie musiała już automatycznie podążać za każdą przestraszoną myślą.

Oczywiście, kiedy czytała kolejne informacje o wydarzeniach w Krakowie, zdarzały się momenty, w których czuła, że lęk zaczyna ponownie wkradać się do jej ciała. Chciała wiedzieć więcej, zrozumieć, dlaczego doszło do tragedii i jakie mogą być jej konsekwencje.

Zauważyła jednak, że nadmierne śledzenie wiadomości i komentarzy zaczyna jej szkodzić. Postanowiła więc świadomie wracać do tego, na co rzeczywiście ma wpływ. Przerywała natłok myśli, kierowała uwagę na codzienne czynności, troskę o siebie i swoją rodzinę. Przypominała sobie, że nie musi przewidywać każdego możliwego zagrożenia.

Wspomnienie wcześniejszej sytuacji - kiedy lęk przejął kontrolę

Opowiadając koleżance o swojej wcześniejszej reakcji, Aleksandra przypomniała sobie pewne wydarzenie. Cztery lata wcześniej też w listopadzie 2022, gdy uczestniczyła w międzynarodowym szkoleniu, do jej mieszkania niespodziewanie wpadł sąsiad.

Czy słyszałaś, co się stało?! Włącz wiadomości! Rosyjska bomba spadła na Polskę!

Wiadomość wywołała u Aleksandry ogromny lęk. Już wcześniej doświadczała podwyższonego poziomu niepokoju. Szczególnie nasilił się on po rozpoczęciu rosyjskiej inwazji na Ukrainę w lutym 2022. Odtąd dźwięk nadlatującego samolotu potrafił wywołać u niej gwałtowną reakcję przestrachu. Odruchowo podnosiła ręce, wykonując ruch przypominający odruch Moro.

> *(Dopisek autora: Odruch Moro to odruch charakterystyczny dla niemowląt reagujących na nagły bodziec. U dorosłych podobna reakcja może występować jako gwałtowny odruch przestrachu.)*

Wtedy w listopadzie 2022 jej organizm zareagował bardzo intensywnie. Policzki zrobiły się czerwone, serce zaczęło bić szybciej, zaschło jej w gardle. Pojawiła się gonitwa myśli i katastroficzne scenariusze: co będzie dalej, czy Polsce grozi wojna, jak ochronić siebie i rodzinę?

Za chwilę miała uczestniczyć w krótkiej rozmowie online w ramach międzynarodowego szkolenia. Były tam osoby z różnych krajów, również z bardzo odległych części świata. Aleksandra postanowiła podzielić się z nimi tym, co właśnie usłyszała.

Uczestnicy zareagowali empatycznie. Okazywali jej współczucie, przejmowali się sytuacją i starali się ją wspierać. Było w tym coś niecodziennego: ludzie, którzy sami nie znajdowali się w bezpośrednim zagrożeniu, a nawet mieszkali w odległych częściach świata, tak mocno emocjonalnie reagowali na jej historię. Jednak mimo ich życzliwości Aleksandra nie poczuła wyraźnej ulgi. Empatyczne słowa nie wystarczały, by uspokoić jej ciało i zatrzymać gonitwę myśli. Nie była w stanie się skoncentrować, dlatego przerwała spotkanie.

Oni mieszkają daleko, ich to nie dotyczy bezpośrednio.... mnie tak, co robić co robić... pomyślała.

Zaczęła działać pod wpływem silnego lęku. Kupiła dolary po wysokiej cenie (osłabienie złotego to kolejny dowód na to, że trzeba się przygotować do ucieczki), rozważała wyjazd z Polski i planowała, jak uchronić rodzinę przed potencjalnym niebezpieczeństwem. Wieczorem trudno było jej zasnąć. Dopiero później okazało się, że bomba spadła na Polskę przez pomyłkę. Dużo pracy ją kosztowało, by napięcie stopniowo opadało i by Aleksandra mogła zasypiać spokojnie...

Co pomogło jej wtedy odzyskać spokój?

Na szczęście Aleksandra znała już kilka sposobów regulowania napięcia i postanowiła z nich skorzystać.

1. Oddech: Wykorzystała poznane wcześniej techniki oddechowe. Skupiła się na oddechu, próbując go stopniowo uspokoić i wydłużyć wydech. Pomogło jej to zmniejszyć pobudzenie organizmu i stopniowo odzyskać poczucie kontroli nad reakcjami ciała. Codziennie przez wiele tygodni w różnych momentach dnia stosowała techniki oddechowe.

2. Kontakt z bezpieczną osobą: Zadzwoniła do przyjaciółki, która zazwyczaj pomagała jej się uspokoić. Długa rozmowa dała jej możliwość podzielenia się emocjami i doświadczenia obecności kogoś, komu ufała.

3. Ruch i kontakt z otoczeniem: Chodziła na długie spacery. Potrzebowała ruchu i zmiany otoczenia. Podczas spaceru wykonywała również delikatne oklepywanie ciała i wytrząsanie napięcia. Te działania pomagały jej stopniowo obniżyć pobudzenie.

4. Medytacja i muzyka: Wróciła do medytacji i zaczęła słuchać muzyki medytacyjnej, która pomagała jej zasnąć.

Kolejne dni - małe kroki w stronę równowagi

Następnego dnia lęk był już mniejszy, choć nadal odczuwała niepokój i potrzebowała wsparcia. Zaczęła szukać kontaktu z osobami, które potrafiły zachować spokój, nie nakręcały spirali strachu i nie podsycały katastroficznych scenariuszy. Ważne okazały się dla niej rozmowy z ludźmi prezentującymi postawę: nie wiemy, co wydarzy się dalej, nie musimy jednak zakładać najgorszego. Warto poczekać na sprawdzone informacje i reagować adekwatnie do sytuacji.

Jedna z osób podsunęła jej praktyczną wskazówkę: jeśli przygotowanie się na ewentualną konieczność wyjazdu pomoże Ci odzyskać poczucie bezpieczeństwa, możesz to zrobić, ale bez podejmowania pochopnych decyzji pod wpływem paniki. Aleksandra postanowiła więc uporządkować swoje dokumenty, sprawdziła ważność paszportu i go zaktualizowała. Samo wykonanie konkretnego, racjonalnego działania dało jej poczucie większego przygotowania.

W kolejnych dniach i tygodniach jej poziom lęku stopniowo się obniżał. Niepokojące wydarzenie przestało zajmować całą jej uwagę, a Aleksandra powoli wracała do codziennego funkcjonowania.

Co pomaga jej teraz?

Wracając myślami do tamtego doświadczenia, Aleksandra zaczęła dostrzegać, że z czasem wypracowała sobie coraz więcej sposobów radzenia sobie z niepokojem. Jednym z najważniejszych jest świadome kierowanie uwagi na to, na co ma wpływ. Kiedy pojawiają się katastroficzne myśli, stara się je zatrzymać i skierować uwagę na konkretne, codzienne sprawy: zadbanie o siebie, rodzinę, swoje obowiązki i małe przyjemności.

Zauważyła również, jak ważne jest ograniczanie nadmiernego śledzenia wiadomości. Chce być poinformowana o tym, co się dzieje, ale nie chce spędzać godzin na czytaniu kolejnych komentarzy, spekulacji i przewidywań najgorszych scenariuszy.

Aleksandra obecnie w trudnych chwilach próbuje odnaleźć perspektywę wykraczającą poza bieżące wydarzenia i własne obawy. Gdy jej myśli zaczęły zbaczać w kierunku katastrofizacji, zmieniała ich kierunek. Zaczęła bardzo intencjonalnie zwracać uwagę na drobne rzeczy, które wcześniej mogły umykać jej uwadze:

- małe rzeczy, za które odczuwa wdzięczność;
- drobne sukcesy i sytuacje, z których jest dumna;
- piękno i rzeczy, które ją zachwycają;
- dobre gesty i życzliwość spotykanych ludzi.

Wprowadziła też praktykę błogosławienia osób, które znalazły się w trudnej sytuacji. Wysyłanie im w myślach dobrych życzeń, współczucia i życzliwości pomaga jej wyjść poza własny strach. Ta perspektywa przynosi jej ulgę i spokój. Odkrywa, że nie musi zaprzeczać istnieniu zła, cierpienia czy realnych zagrożeń, aby móc doświadczać wdzięczności, miłości i poczucia bezpieczeństwa w swoim codziennym życiu.

Nie przestała przejmować się światem. Nauczyła się jednak, że może współczuć innym, pozostając jednocześnie w kontakcie ze swoim życiem, bliskimi i tym, co jest dla niej dobre.

Czego nauczyła się Aleksandra?

Tym razem nie chodziło o to, że nie poczuła lęku. Chodziło o to, że potrafiła go zauważyć, rozpoznać i nie pozwolić mu przejąć kontroli nad swoimi decyzjami. Zrozumiała, że nie musi automatycznie podążać za każdą przestraszoną myślą. Może zatrzymać się, odetchnąć, poszukać wsparcia, sprawdzić fakty i zdecydować, czemu chce poświęcić swoją uwagę. Dzisiaj potrafi powiedzieć sobie:

> *„Nie wiem, co wydarzy się jutro. Nie mam wpływu na wszystko, co dzieje się na świecie. Mam jednak wpływ na to, jak zadbam o siebie, jak potraktuję swoich bliskich i czemu poświęcę swoją uwagę dzisiaj.”*

To nie oznacza obojętności ani zaprzeczania zagrożeniom. To umiejętność pozostawania w kontakcie z rzeczywistością bez pozwalania, by lęk odebrał nam możliwość życia.

Refleksja dla Ciebie

Zanim poszukasz rozwiązań, zatrzymaj się na chwilę i sprawdź z łagodnością, jak to wygląda u Ciebie:

- Czy zdarza Ci się, że pod wpływem wiadomości ze świata Twoje ciało napina się, a w głowie zaczynają pędzić katastroficzne scenariusze?
- A może wręcz przeciwnie - czujesz dziwne „odcięcie”, zesztywnienie ciała i ból głowy, gdy próbujesz zapanować nad silnym, ukrytym lękiem?
- Czy dajesz sobie prawo do tego, by odłożyć na chwilę telefon i zająć się drobną, bezpieczną czynnością w Twoim otoczeniu?

Dlaczego tak się czuję? Zrozumienie biologicznego alarmu i odzyskiwanie oparcia dzięki PULSE

Zanim zaprosimy ciało do relaksu, warto z łagodnością przyjrzeć się temu, dlaczego reaguje ono tak gwałtownie. Badacze i klinicyści tłumaczą, że kiedy docierają do nas trudne wieści lub mierzymy się z przewlekłym stresem, nasz podświadomy system bezpieczeństwa włącza się, by po prostu pomóc nam przetrwać.

1. Stan mobilizacji (Walka lub Ucieczka): To potężny, biologiczny alarm. Organizm natychmiast wysyła całą energię do mięśni, serce bije szybciej, a logiczne myślenie schodzi na dalszy plan, ustępując miejsca instynktowi przetrwania. Tak na początku reagowała Aleksandra, czując impuls, by w panice uciekać z kraju (zgodnie z Teorią Poliwagalną S. Porgesa i D. Dany).

2. Stan zamrożenia (Wewnętrzne napięcie i odcięcie): Często zdarza się, że odczuwamy głęboki lęk, ale instynktownie staramy się go stłumić i „opanować" na zewnątrz. Wyobraź sobie, że w samochodzie wciskasz jednocześnie pedał gazu (wewnętrzna mobilizacja) oraz pedał hamulca (próba zachowania twarzy i bezruchu). W praktyce oznacza to gigantyczne, wyczerpujące napięcie w ciele. Jego skutkiem mogą być sztywne, bolące mięśnie, silne bóle głowy, a czasem poczucie całkowitej obojętności, odcięcia czy „mgły mózgowej". Pamiętaj: to nie jest znieczulica ani wada charakteru - to naturalny mechanizm obronny przeciążonego organizmu.

Aby łagodnie zaopiekować się tym alarmem i powoli go wyciszyć, możemy skorzystać z autorskiego Modelu PULSE, który pokazuje, jak krok po kroku odzyskiwać równowagę w 5 sferach życia, bez nakładania na siebie dodatkowej presji:

- **P - Spersonalizowane podejście (Personalized):** Twój układ nerwowy ma własną, unikalną wrażliwość. Masz pełne prawo do swoich obaw, reakcji ciała i własnego, indywidualnego tempa radzenia sobie z kryzysem.
- **U - Zrozumienie i akceptacja (Understanding):** Złoszczenie się na siebie za to, że czujesz strach, to jak dolewanie oliwy do ognia. Kiedy powiesz sobie z łagodnością: „Mam pełne prawo tak się czuć. Moje ciało jest po prostu przebodźcowane", zdejmujesz z siebie presję. Takie pełne ciepła podejście (tzw. Ciepły Wewnętrzny Rezonans, o którym pisze Sarah Peyton) przynosi układowi nerwowemu ukojenie.
- **L - Wyzwania (Life Challenges):** Każdy z nas mierzy się ze stresorami, które bywają potrzebne, jednak ich nadmiar prowadzi do przeciążenia. Kiedy z łagodnością zidentyfikujesz i nazwiesz to, co kradnie Twoją energię (np. nadmiar drastycznych wiadomości czy ukryte napięcie w ciele), zyskujesz możliwość bardziej świadomego zarządzania swoimi siłami (koncepcja Self-Reg, Stuart Shanker).
- **S - Zasoby (Source of Resources):** Wszyscy mamy dostęp do różnych zasobów, które pomagają odzyskać energię i poradzić sobie z trudnościami. Kiedy krok po kroku odkrywasz własne, bezpieczne sposoby na łagodzenie napięcia i regenerację, powoli odbudowujesz swoją wewnętrzną siłę (jak podkreślają T. Schwartz i J. Loehr).

- **E - Równowaga (Equilibrium):** Twój dobrostan to stan dynamicznej równowagi między wyzwaniami a zasobami. Świadome, powolne balansowanie między tym, co trudne na zewnątrz, a łagodną troską o własne baterie wewnątrz, pomaga bezpiecznie powrócić do równowagi.

Bibliografia (Źródła teoretyczne wspierające Model PULSE - uwzględniające polskie wydania)

- Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. 50 ćwiczeń...*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Mykowska, A. (2026). *Model PULSE: 5 sfer stresu, zasobów i regeneracji*. (Materiał wewnętrzny). Kraków: Fundacja Understanding.
- Peyton, S. (2022). *Traktuję siebie z życzliwością. Jak uspokoić umysł i zmienić wewnętrznego krytyka w przyjaciela*. Warszawa: Wydawnictwo CoCoNaTo.
- Porges, S. W. (2020). *Teoria poliwagalna. Przewodnik*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Schwartz, T., & Loehr, J. (2003). *Potęga pełnego zaangażowania. Zarządzanie energią, a nie czasem...*. Warszawa: Wydawnictwo Amber.
- Shanker, S. (2020). *Self-Reg w praktyce*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
- Shanker, S., & Barker, T. (2016). *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
- World Health Organization. (2022). *Geneva Charter for Well-being*. World Health Organization, Geneva.
- World Health Organization. (2024). *Mental Health of Adolescents and Young Adults in Europe: Policy Brief and Action Framework*. Geneva: WHO Regional Office for Europe.

Analiza: Droga Aleksandry w 5 sferach PULSE

Sfera PULSE	Dawniej alarm: bomba	Obecnie (strzelanina w Krakowie)	Co to oznacza dla Ciebie?
Ciało (Body)	Gwałtowny odruch, czerwone policzki, bicie serca, bezsenność.	Użycie oddechu, długi spacer, oklepywanie i wytrząsanie napięcia z ciała.	Ciało najpierw musi poczuć fizyczne bezpieczeństwo, zanim umysł zacznie logicznie planować.
Umysł (Psyche)	Całkowite poddanie się katastroficznym myślom i panice.	Zatrzymanie natłoku myśli; skierowanie uwagi na zwykłe obowiązki domowe.	Zauważenie lęku nie oznacza, że musisz za nim podążać. Możesz dawkować sobie wiadomości.
Relacje (Relationships)	Próba uzyskania ukojenia przez ekran (co nie przyniosło ulgi ciału).	Rozmowa z jedną bezpieczną znajomą, wzajemne wsparcie bez nakręcania lęku.	Poczucie sprawczości można czerpać z relacji, które dają poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty.
Środowisko (Environment)	Trwanie w bezruchu i poczucie osaczenia w mieszkaniu.	Spokojny przegląd dokumentów (paszport), dający poczucie racjonalnego bycia gotowym.	Drobne działania porządkujące otoczenie przywracają poczucie, że stoisz na twardym gruncie.
Duchowość / Sens / Transcendencja (Spirituality)	Brak poczucia sensu i poczucie całkowitego zagrożenia świata.	Praktyka błogosławienia innych w myślach, świadome szukanie małych powodów do wdzięczności.	Możesz czuć współczucie dla świata, pozostając w kontakcie z sensem własnego życia.

Narzędziownik (Toolkit): Przykładowe działania, gdy lęk przejmuje stery

1. Sfera Ciała (Uwolnienie biologicznego alarmu)

- **Bodźce termiczne:** Jeśli Twoje serce bije bardzo szybko, możesz opłukać nadgarstki lub kark chłodną wodą - to bezpieczny sygnał dla mózgu, by zwolnić tętno. Jeśli z kolei czujesz drżenie i zimno, możesz zaparzyć sobie ciepły napój i ogrzać dłonie o kubek.
- **Łagodne wsparcie oddechem:** Kiedy poczujesz napięcie, spróbuj przenieść uwagę na swój oddech. Nie musisz go na siłę zmieniać. Jeśli poczujesz na to przestrzeń, spróbuj wziąć spokojny wdech i powoli wydłużyć wydech. Dłuższy, spokojny wydech to dla Twojego ciała fizjologiczny sygnał: „jestem teraz bezpieczny, mogę zwolnić”.

- **Oklepywanie i dotyk:** Jeśli zechcesz, spróbuj delikatnie oklepać ramiona, klatkę piersiową i nogi, aby fizycznie „zrzucić” z siebie napięcie. Możesz też zastosować „Uścisk Motyla” (skrzyżować ręce na klatce piersiowej i powoli, na zmianę, poklepywać się w okolicach obojczyków).
- **Dźwięk i wydech:** Warto spróbować wziąć głęboki wdech i zrobić bardzo głośny, wokalny wydech (przypominający głośne westchnienie ulgi „Ahhhhh!”). Dźwięk uwalnia zblokowaną w ciele energię stresu.

2. Sfera Umysłu (Odciążenie przebodźcowanej głowy)

- **Przerwanie katastrofizacji:** Gdy myśli pędzą ku najgorszemu, rozejrzyj się wokół i poszukaj chociaż jednej, najdrobniejszej rzeczy w Twoim otoczeniu, która w tym momencie jest całkowicie bezpieczna i „okej”.
- **Ochrona przed bodźcami:** Pamiętaj, że masz pełne prawo do odłożenia telefonu. Nie musisz śledzić każdej nowej wiadomości. Ograniczenie bodźców to wspaniała ochrona Twoich zasobów.

3. Sfera Relacji (Koregulacja i bezpieczna obecność)

- **Rozmowa z kimś, komu ufasz:** Czasem wypowiedzenie na głos swoich obaw pomaga obniżyć ich ciężar. Zadzwoń do osoby, która daje Ci poczucie bezpieczeństwa, potrafi wysłuchać bez oceniania i nie nakręca dodatkowo spirali lęku.
- **Cicha obecność:** Czasami najlepszym wsparciem nie jest rozmowa o problemach, ale tzw. równoległa obecność (Parallel Presence). Jeśli masz ochotę, spróbuj po prostu przebywać w jednym pomieszczeniu z kimś bliskim, zajmując się swoimi sprawami. Poczucie, że ktoś obok po prostu jest, łagodnie wycisza układ nerwowy.

4. Sfera Środowiska (Odzyskiwanie gruntu)

- **Kotwica 5-4-3-2-1:** Aby łagodnie uziemić swój układ nerwowy w tu i teraz, możesz poszukać w swoim otoczeniu: 5 rzeczy, które możesz zobaczyć, 4, które możesz poczuć ciałem, 3, które słyszysz, 2 zapachy i 1 smak.
- **Kojąca przestrzeń:** Jeśli to możliwe, zadbaj o mikrozmiany w swoim otoczeniu. Czasem przygaszenie ostrego światła, włączenie lampki o ciepłej barwie lub otulenie się cięższym kocem wysyła do układu nerwowego sygnał: „jestem u siebie, tu mi nic nie grozi”.

5. Sfera Duchowości i Sensu (Poszerzanie perspektywy)

- **Szukanie transcendencji:** Możesz poszukać kontaktu z czymś większym niż codzienne obawy. Może to być kontakt ze sztuką, słuchanie kojącej muzyki, spokojny spacer w lesie (poczucie bycia częścią natury) lub jakakolwiek inna, bliska Ci forma duchowości.
- **Metoda G.A.P. (Wdzięczność, Zachwyt, Duma):** Pod koniec dnia warto przypomnieć sobie 3 rzeczy, za które odczuwasz wdzięczność, 2 drobiazgi, które Cię zachwyciły, oraz 1 rzecz, z której jesteś dziś u siebie dumny/dumna (nawet jeśli to tylko wypicie szklanki wody).

Twoja osobista apteczka - co Ty możesz zrobić? (Do uzupełnienia)

Poniżej znajdziesz tabelę z miejscem na Twoje własne pomysły. To zaproszenie do stworzenia spersonalizowanej listy, do której możesz bezpiecznie sięgnąć, gdy lęk znowu zapuka do drzwi.

Sfera PULSE	Przykładowe mikrokroki łagodzące lęk	Twój własny pomysł (co działa na Ciebie?)
Ciało	Wypicie ciepłego napoju, umycie nadgarstków w chłodnej wodzie, automasaż ciała, spacer w naturze, wytrząsanie napięcia, ćwiczenia oddechowe.	
Umysł	Znalezienie 1 małej rzeczy tu i teraz, która jest „okej”, świadome kierowanie myśli ku rzeczom dającym nadzieję, medytacja dająca poczucie relaksu, mówienie do siebie z życzliwością, pozwolenie na przeżycie lęku, tapping z intencją odpuszczenia emocji.	
Relacje	Ciche pobycie w jednym pokoju z bliską osobą, szukanie grup wsparcia, przytulanie się do bliskiej osoby, rozmowa z kimś, kto da przestrzeń i nie będzie oceniał.	
Środowisko	Uporządkowanie biurka, wyjście na 5 minut na zewnątrz, przewietrzenie pokoju by wpuścić świeże powietrze, zmiana oświetlenia na cieplejsze, otoczenie się przyjemnym zapachem.	
Duchowość	Posłuchanie muzyki dającej poczucie ukojenia, kontakt ze sztuką (np. obejrzenie albumu), przeczytanie inspirującego wiersza, krótka modlitwa lub chwila uważności na piękno natury.	

Zakończenie

Pamiętaj, proszę, że nie musisz zaprzeczać istnieniu zagrożeń na świecie, by móc zaopiekować się swoimi zasobami. Masz prawo czuć strach, masz pełne prawo do własnego tempa i robienia tylko takich mikrokroków, na jakie pozwala Ci dziś Twoja energia. Nawet jeśli Twoim jedynym działaniem będzie dziś pozwolenie sobie na to, by po prostu przetrwać ten dzień - to już jest ogromny sukces i wspaniały przejaw troski o siebie.