

# BOISZ SIĘ ZAGADAĆ? TO NIE ZNACZY, ŻE NIE MOŻESZ!

## Czym jest lęk?

Lęk to emocja, która pojawia się, kiedy czujemy, że coś nam zagraża – nawet jeśli ta „groźba” jest tylko w naszej głowie. Czasem lęk pomaga – np. gdy ostrzega przed prawdziwym niebezpieczeństwem. Ale bywa też, że włącza się za szybko lub za mocno.



## UZNAJ, ŻE EMOCJE NIE MUSZĄ RZĄDZIĆ twoimi decyzjami

To, że czujesz lęk, nie znaczy, że musisz się wycofać. To, że czujesz wstyd, nie znaczy, że nie masz prawa się odezwać. Emocje to ważne sygnały, ale nie są sterownikami Twojego życia.

### Możesz się bać – i mimo to działać zgodnie ze swoimi wartościami.

Nie chodzi o to, żeby przestać się bać, tylko o to, żeby nie pozwolić, by lęk decydował za Ciebie.

- Zatrzymaj się na chwilę i zauważ emocję: „Ok, czuję lęk. To jest lęk.”
- Przypomnij sobie, co dla Ciebie ważne. – np. chcesz nawiązywać relacje, mieć bliższe znajomości, być sobą.
- Zrób mały krok w stronę tego, co ważne – mimo emocji.

*Nie musisz być  
gotów\_ na wszystko*

## WYSTARCZY, ŻE ZROBISZ COŚ MAŁEGO DZIŚ.

*Nazwij  
co czujesz!*

### Ćwiczenie

„Boję się, że jeśli powiem coś głupiego, inni mnie wyśmieją.”

*zmień na*

„To tylko myśl, nie fakt. Mam prawo się odezwać.”

Lęk to ogólne słowo.

Czy boisz się oceny?

Odrzucenia? Im bardziej precyzyjnie nazwiesz emocję, tym łatwiej ją ośwoić.

## SPRÓBUJ TEGO

*dokończ zdanie...*

Lęk mówi mi, żebym... (np. milczała), ale ja wybieram... (np. przywitać się), bo ważne jest dla mnie... (np. bycie w kontakcie z innymi).

### Zainicjuj rozmowę na czacie

Jeśli rozmowa na żywo to za dużo – zacznij od napisania online. Jedno zdanie wystarczy, by zacząć kontakt.

### Powiedz jedno zdanie

„Cześć”, „Masz może kartkę?”, „Też tak uważam” – to krótkie wypowiedzi, które pomagają przełamać ciszę i ćwiczyć bycie słyszalnym.

*Kontakt  
niskiego ryzyka*

### Dlaczego warto?

- Lęk maleje, gdy robimy coś mimo niego
- Małe sukcesy budują pewność siebie
- Możesz się „rozgrzać” w bezpieczny sposób

Cel główny takiego kontaktu to budowanie odwagi społecznej krok po kroku i oswajanie lęku przez małe interakcje

coś, czego trzeba się wstydzić,  
stereotypy i uprzedzenia  
dotyczące pomocy psychologa  
działają przeciwko tobie,  
nie daj się im przekonać

słabość, która bardzo częsta  
jest przypisywana osobom  
korzystającym ze wsparcia lub  
wyrażającym trudne emocje, to  
nie jest łatwe je wyrażać, więc  
to nie może być słabość

*to nie jest*

# WSPARCIE

*to jest*

odwaga i siła,  
opowiadaniem innym o tym co  
dla nas trudne wymaga wiele  
otwartości, a znalezienie jej nie  
zawsze jest łatwe

czułość i opieka nad  
samą/samym sobą,  
sięganie po pomoc to  
najwyższa forma self-care'u

## SZUKASZ WSPARCIA?

Zadzwoń! Bezpłatnie, anonimowo, całą dobę,  
7 dni w tygodniu. Możesz też napisać na czacie.

