

10 sposobów radzenia sobie z emocjonalnym przeciążeniem

(gdy wszystko Cię przerasta)

dr hab. Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.

kontakt@stradomska.com





Są momenty, w których nie chodzi już o stres.

Nie chodzi nawet o zmęczenie. Chodzi o stan, w którym wszystko staje się za dużo.

Za dużo bodźców

Za dużo emocji

Za dużo oczekiwań

Za dużo myśli

I pojawia się coś, czego wiele osób nie potrafi nazwać: **emocjonalne przeciążenie**

Twój układ nerwowy przestaje nadążać

To stan, w którym Twój układ nerwowy przestaje nadążać za rzeczywistością. Nie dlatego, że jesteś słaba/słaby. Ale dlatego, że zbyt długo funkcjonowałaś/eś ponad swoje możliwości regulacyjne.





O czym jest ten ebook?

Ten ebook nie jest o „radzeniu sobie lepiej”. Jest o tym, jak:



Wrócić do siebie



Odzyskać kontrolę



Przestać funkcjonować na granicy wyczerpania



Czym jest emocjonalne przeciążenie?

Emocjonalne przeciążenie to stan, w którym:

Mózg przestaje efektywnie przetwarzać informacje

Ciało pozostaje w chronicznym napięciu

Pojawia się spadek zdolności regulacji emocji

Objawy

- rozdrażnienie lub zubożenie
- trudność w podejmowaniu decyzji
- nadmierne analizowanie
- uczucie „odcięcia”
- zmęczenie mimo braku wysiłku fizycznego

☐ To nie jest „słabość”. To przeciążony system regulacji.

10 sposobów radzenia sobie

Praktyczne techniki, które pomogą Ci wrócić do równowagi
i odzyskać kontrolę nad swoim stanem emocjonalnym.



SPOSÓB 1

Zatrzymaj się zanim „pęknieš”

Klucz: mikro-pauzy w ciągu dnia

Większość osób reaguje dopiero, gdy jest już za późno. Regulacja zaczyna się wcześniej.

 **Technika:** 3 razy dziennie zatrzymaj się na 60 sekund i zadaj sobie pytanie: „**Co teraz czuję?**”

To buduje świadomość emocjonalną, która jest fundamentem regulacji.

SPOSÓB 2

Nazwij to, co czujesz

Nienazwane emocje

→ nasilają się

Nazwane emocje

→ zaczynają się regulować

Badania pokazują, że samo nazwanie emocji obniża aktywację układu limbicznego.

Zamiast: „jest mi źle”

Powiedz: *czuję napięcie / czuję frustrację / czuję przeciążenie*

To aktywuje korę przedczołową → **odzyskujesz kontrolę.**

SPOSÓB 3

Ogranicz bodźce (detoks poznawczy)

Twój mózg nie jest przeciążony emocjami. Jest przeciążony **ilością informacji**.

social media = ciągłe pobudzenie dopaminowe

2h dziennie bez telefonu

Brak scrollowania rano i
wieczorem

Cisza informacyjna (min. 30
min)

To obniża poziom pobudzenia układu nerwowego.



SPOSÓB 4

Przenieś uwagę do ciała

Emocje nie są tylko w głowie. **Są w ciele.**

01

Położ rękę na klatce piersiowej

02

Skup się na oddechu

03

Zauważ napięcie

to tzw. regulacja somatyczna

Efekt: spadek napięcia

Powrót do „tu i teraz”

SPOSÓB 5

Zredukuj presję „muszę”

Emocjonalne przeciążenie bardzo często wynika z wewnętrznego przymusu:

„muszę dać radę”

„nie mogę zawieść”

„powinnam być silna”

- 📄 Zamień to na: „**mogę zrobić tyle, ile jestem w stanie**”
To zmniejsza przeciążenie poznawcze.



SPOSÓB 6

Ustal granice (bez poczucia winy)

Brak granic = nadmiar emocji.

Każde „tak”, które mówisz innym, może być „nie” dla siebie.

„Nie dam rady teraz”

„Potrzebuję czasu”

Granice nie są egoizmem. Są **ochroną zasobów psychicznych.**



SPOSÓB 7

Wyrzucić emocje z głowy na papier

Myśli krążą → napięcie rośnie.

Technika

Zapisz wszystko, co masz w głowie — bez struktury, bez oceniania

Zmniejsza chaos poznawczy

Porządkuje emocje



SPOSÓB 8

Zadbaj o „reset układu nerwowego”

Nie odpoczywasz, jeśli:

- scrollujesz
- analizujesz
- „myślisz o problemach”

Prawdziwy reset to:

- spacer bez telefonu
- kontakt z naturą
- powolny oddech

To aktywuje **układ przywspółczulny**.

SPOSÓB 9

Zidentyfikuj źródło przeciążenia

Zadaj sobie pytanie: „Co mnie naprawdę przeciąża?”



Praca?



Relacje?

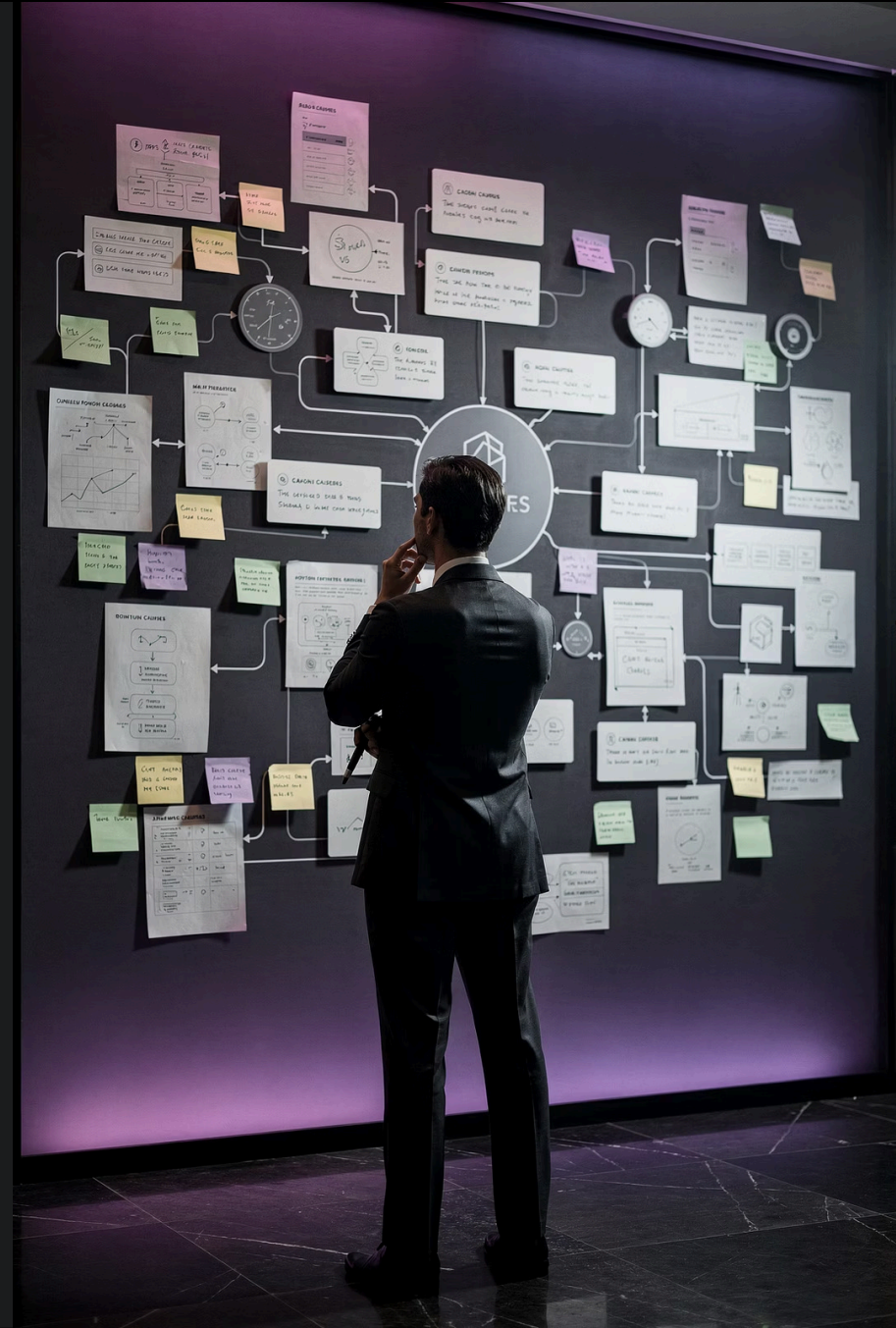


Nadmiar obowiązków?



Brak odpoczynku?

Bez tego będziesz tylko „gasić objawy”





SPOSÓB 10

Daj sobie prawo do bycia „niewystarczającą/ym”

Największe przeciążenie nie pochodzi z rzeczywistości. Pochodzi z przekonania:

„powinnam/powinienem być lepsza/y”

Prawda

Nie jesteś maszyną. Jesteś człowiekiem z **ograniczonymi zasobami.**



Emocjonalne przeciążenie to nie sygnał słabości.

To sygnał, że: „coś jest za dużo od zbyt długiego czasu”

Nie potrzebujesz:

- większej siły
- większej motywacji

Potrzebujesz:

- regulacji
- granic
- zatrzymania

Jeśli czujesz, że wszystko Cię przerasta...

...to nie znaczy, że nie dajesz rady.

To znaczy, że **za długo dawałaś/eś radę ponad swoje możliwości.**

I teraz Twój organizm mówi:

„zatrzymaj się”



Jeśli czujesz, że to, co przeczytałaś/eś, dotyczy czegoś ważnego w Tobie...

i masz wrażenie, że samodzielnie trudno Ci już to poukładać — nie musisz z tym zostawać sama/sam.

Czasem wystarczy jedno spokojne spotkanie, żeby:

uporządkować chaos w głowie,

zrozumieć, co naprawdę Cię przeciąża,

i znaleźć pierwszy, realny krok wyjścia z tego stanu.

Jeśli potrzebujesz wsparcia — zapraszam na konsultację.

W bezpiecznej przestrzeni, bez oceniania, w Twoim tempie.



Szczegóły i zapisy:

www.psycholog-stradomska.pl

Dziękujemy za uwagę.

dr hab. Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Zapraszamy do kontaktu: kontakt@stradomska.com

Partnerzy:



ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe



s

