



# **MARTWIENIE SIĘ I LĘK A WYPALENIE RODZICIELSKIE**

DR MAGDALENA PILORZ  
PSYCHOLOG

# CO TU ZNAJDZIESZ

## WSTĘP

Wstęp

## TECHNIKI

Relaksacja

Złap myśl

Metoda 3x5

Metoda Zydla

Dobry przyjaciel

## KILKA SŁÓW WSTĘPU

MAGDALENA PIŁORZ

Wielu rodziców doświadcza nie tylko codziennych obowiązków, ale również silnych emocji wewnętrznych, takich jak lęk i częste martwienie się o wychowanie dzieci, ich bezpieczeństwo czy przyszłość. W literaturze psychologicznej lęk określany jest jako stan emocjonalno-poznawczy charakteryzujący się podwyższonym napięciem i poczuciem zagrożenia, natomiast martwienie się to proces poznawczy polegający na powtarzających się myślach o potencjalnych problemach i ryzykach. Badania wskazują, że oba te zjawiska są ze sobą ściśle powiązane: lęk często predysponuje do częstszego martwienia się, a przewlekłe zamartwianie się może z kolei wzmacniać napięcie lękowe i utrzymywać trudne emocje.

W kontekście rodzicielstwa mechanizmy te mają szczególne znaczenie. Badania pokazują, że rodzice częściej odczuwający lęk i napięcie są bardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie. Jest to stan długotrwałego zmęczenia emocjonalnego, poczucia dystansu wobec dzieci oraz utraty radości z bycia rodzicem. Oznacza to, że ciągłe martwienie się i natłok lękowych myśli nie tylko wyczerpują, ale również zwiększają ryzyko wypalenia. Długotrwałe zamartwianie się może prowadzić do trudności w koncentracji, podejmowaniu decyzji oraz regeneracji psychicznej, co sprzyja nasilaniu się objawów wypalenia.



Martwienie się jest zjawiskiem powszechnym – doświadczamy go wszyscy, niezależnie od wieku, narodowości czy statusu społecznego. Zazwyczaj podejmowane przez nas działania mają jakąś motywację. Dotyczy to zarówno zachowań w świecie zewnętrznym, jak i procesów zachodzących w naszym wnętrzu. Innymi słowy, nie robimy rzeczy bezcelowo.

Tak samo jest z martwieniem się. Jego umiarkowany poziom może pełnić funkcję adaptacyjną, skłaniać nas do podejmowania prób radzenia sobie z zagrożeniami i rozwiązywania problemów. Może uruchamiać potrzebę poprawy dobrostanu i prowadzić do konkretnych działań. Tego rodzaju martwienie się pojawia się zwykle sporadycznie i stosunkowo szybko przechodzi w poszukiwanie rozwiązań.

Jak jednak każdy mechanizm, również martwienie się ma swoją mniej korzystną stronę. W nadmiernej formie prowadzi do natłoku myśli natrętnych, powracających jak bumerang. Z czasem przekłada się to na narastające poczucie lęku i napięcia. Być może właśnie taka forma zamartwiania się jest Ci bliższa.

Z definicji martwienie się dotyczy głównie negatywnych zdarzeń, których obawiamy się w przyszłości lub które rozpamiętujemy z przeszłości. W praktyce oznacza to, że ciałem jesteśmy tu i teraz, a myślami zupełnie gdzie indziej. Trafnie oddaje to cytat: martwienie się nie zabierze jutrzejszych problemów, ale zabierze dzisiejszy spokój.



Zamartwianie się, odtwarzanie w myślach minionych lub przyszłych sytuacji oraz przeżywanie czarnych scenariuszy pochłania ogromne ilości energii. Jeśli trwa często i długo, może negatywnie wpływać na samopoczucie, zdrowie psychiczne, a także relacje z innymi.

Na szczęście jest też dobra wiadomość. Okazuje się, że większość wydarzeń, którymi się martwimy, nigdy się nie wydarza. Za zamartwianiem się często stoi przekonanie, że w ten sposób zmniejszamy prawdopodobieństwo niepożądanego zdarzenia. Jest to jednak forma usprawiedliwiania procesu, który zachodzi w naszej głowie – samymi myślami nie jesteśmy w stanie „zaczarować” rzeczywistości.

Dlatego praca nad lękiem i zamartwianiem się ma realne znaczenie. Gdy uczymy się zauważać swoje myśli i zmieniać sposób reagowania na nie, łatwiej przerwać błędne koło napięcia i lęku. Dzięki temu poziom stresu może się obniżyć, a ryzyko wypalenia rodzicielskiego zmniejszyć lub jego objawy mogą ulec złagodzeniu.

## Metody Relaksacja

Zanim podejdziesz do jakiegokolwiek ćwiczenia, warto uświadomić sobie ważną i zarazem podstawową rzecz. Nie można być jednocześnie spiętym w ciele i zrelaksowanym mentalnie (czyli w głowie).

Znaczy to tyle, że jeśli Twoje ciało będzie cały czas napięte, Twój mózg również. To z kolei oznacza, że będzie odczytywał większość sytuacji, których doświadczasz, jako zagrażające. Może to dotyczyć także okoliczności pozornie spokojnych, w których nic wyraźnie niebezpiecznego nie ma miejsca.

Jeśli ciało będzie zrelaksowane, mózg otrzyma informację zwrotną, że zagrożenie minęło. W kontekście martwienia się ma to duże znaczenie. W takim momencie możemy bardziej obiektywnie ocenić, czy naprawdę warto tak bardzo się martwić. Świadoma relaksacja to jednak pewna umiejętność. Uczenie się jej to natomiast proces, który warto trenować regularnie, aby w pełni z niej korzystać.

## Metody Relaksacja

### Trening Autogenny Shultza

Trening możesz wykonywać w domu, korzystając z bezpłatnych nagrań np. na Youtube.

#### Na czym on polega?

Chodzi o podążanie za głosem i poleceniami lektora, który instruuje jak wywołać w ciele określone doznania - uczucie ciężkości ciała, ciepła czy chłodu. Warto wykonywać go na leżąco, a czas jego trwania to zaledwie kilka minut.

### Trening Jacobsona

Tak jak jego poprzednik i ten trening jest bezpłatnie dostępny na Youtube.

#### Na czym on polega?

Wystarczy położyć się wygodnie i wykonywać polecenia lektora, który wymieniając poszczególne partie ciała prosi o ich napinanie, a następnie rozluźnianie. To łatwe i przyjemne.

Sposobów na zrelaksowanie się jest wiele. Pewnie i Ty masz swój repertuar ulubionych technik. Jedni relaksują się dzięki ciepłej kąpieli, inni podczas masażu czy automasażu (czyli wykonywanego samemu sobie), jeszcze inni biegając czy robiąc długi trening. Grunt to znaleźć coś, w czym Ty czujesz się dobrze. Nie musi to być jedna rzecz, aktywności można przecież dowolnie przeplatać.

## Złap myśl i zapisz ją

### Co jest Ci potrzebne?

Świadomość Twoich myśli, kawałek papieru (choć pociągająco polecam zeszyt specjalnie do tego przeznaczony) i coś do pisania.

### Zalety metody?

Z jednej strony bywa tak, że nie chcemy czytać i po raz kolejny wkładać sobie do głowy myśli, którą zapiszemy na papierze. Po prostu po przeczytaniu jej możesz stwierdzić, że nie jest ona dla Ciebie tak ważna i warta martwienia się. Zaś z drugiej, tylko jeśli zauważysz i nazwiesz swoje zmartwienie możesz coś z nim dalej zrobić (patrz metody poniżej). Bez tego ani rusz!

### Jak wygląda ta metoda?

Jeśli zauważysz, że się martwisz i to np. nie pozwala Ci skupić się na swojej pracy – powiedz sobie w głowie „STOP” i zapisz swoje zmartwienie. Możesz zapisać też inne myśli, które kłębią Ci się w tym momencie w głowie.

Pozwoli to na chwilę uwolnić się od zmartwień, do których możesz wrócić, gdy będziesz w lepszej formie.



## Metoda 3x5

Co jest Ci potrzebne?

Kartka, coś do pisania, znajomość trzech poniższych pytań.

Zalety metody?

To metoda, która być może nie sprawdzi się zawsze, ale może być pomocna przy niewielkich zmartwieniach.

Jak wygląda ta metoda?

W metodzie tej poleca się wybrać i zatrzymać na konkretnym zmartwieniu. Następnie należy je zapisać i zadać sobie w związku z nim trzy pytania:

**-Jakie to będzie miało znaczenie za 5 min?**

**-Jakie to będzie miało znaczenie za 5 dni?**

**-Jakie to będzie miało znaczenie za 5 lat?**

Jeśli na któreś z powyższych pytań odpowiesz NIE, kolejno możesz zastanowić się, czy warto martwić się czymś, co za jakiś czas nie będzie miało większego znaczenia. Jak myślisz?

## Metoda Zydla

### Co jest Ci potrzebne?

Czas – w zależności od tego, ile go sobie zaplanujesz (5, 10, 25 minut).

\*Polecam ustawienie budzika w telefonie z przypomnieniem o rozpoczęciu „czasu na martwienie się”.

### Zalety metody?

To metoda zarządzania swoim martwieniem się, która według badań pozwala redukować stres.

### Jak wygląda ta metoda?

Jest to metoda polegająca na wyznaczaniu sobie w ciągu dnia określonego czasu na martwienie się. Polega ona na tym, że jeśli podczas wykonywania codziennych czynności "łapię się" na zamartwianiu, powinnam zatrzymać się, zapisać to zamartwienie i wyznaczyć sobie czas, w trakcie którego będę mogła się tym zamartwieniem zająć. W wyznaczonym czasie poleca się myśleć intensywnie o danym zamartwieniu, przeżywać i analizować możliwe scenariusze.

## Dobry przyjaciel

Co jest Ci potrzebne?

Wyobraźnia i otwarcie na tę metodę ;)

Zalety metody?

Badania pokazują, że ponad 78% osobom łatwiej okazywać współczucie innym niż sobie, 16% podobnie sobie i innym, a tylko 6% łatwiej sobie niż innym. Ta metoda samopomocy pozwala zdystansować się do sytuacji, o którą się martwimy. Pozwala popatrzeć na siebie z empatią i życzliwością.

Jak wygląda ta  
metoda?

Chodzi o wyobrażenie sobie sytuacji, że to Twój przyjaciel jest w Twojej sytuacji i boryka się z Twoimi zmartwieniami. Zadaj sobie wtedy pytanie: „Co w takiej sytuacji powiedziałbyś swojemu przyjacielowi?”. Pomyśl, jakie słowa i zachowania mogą wesprzeć taką osobę.



**Powyższe sposoby nie zastąpią konsultacji  
z psychologiem, psychiatrą czy  
psychoterapeutą. Jeśli czujesz się  
obciążona/y, przygnębiona/y, nic nie sprawia  
Ci przyjemności, często ogarnia się  
paraliżujący lęk — sięgnij po pomoc  
specjalisty.**

