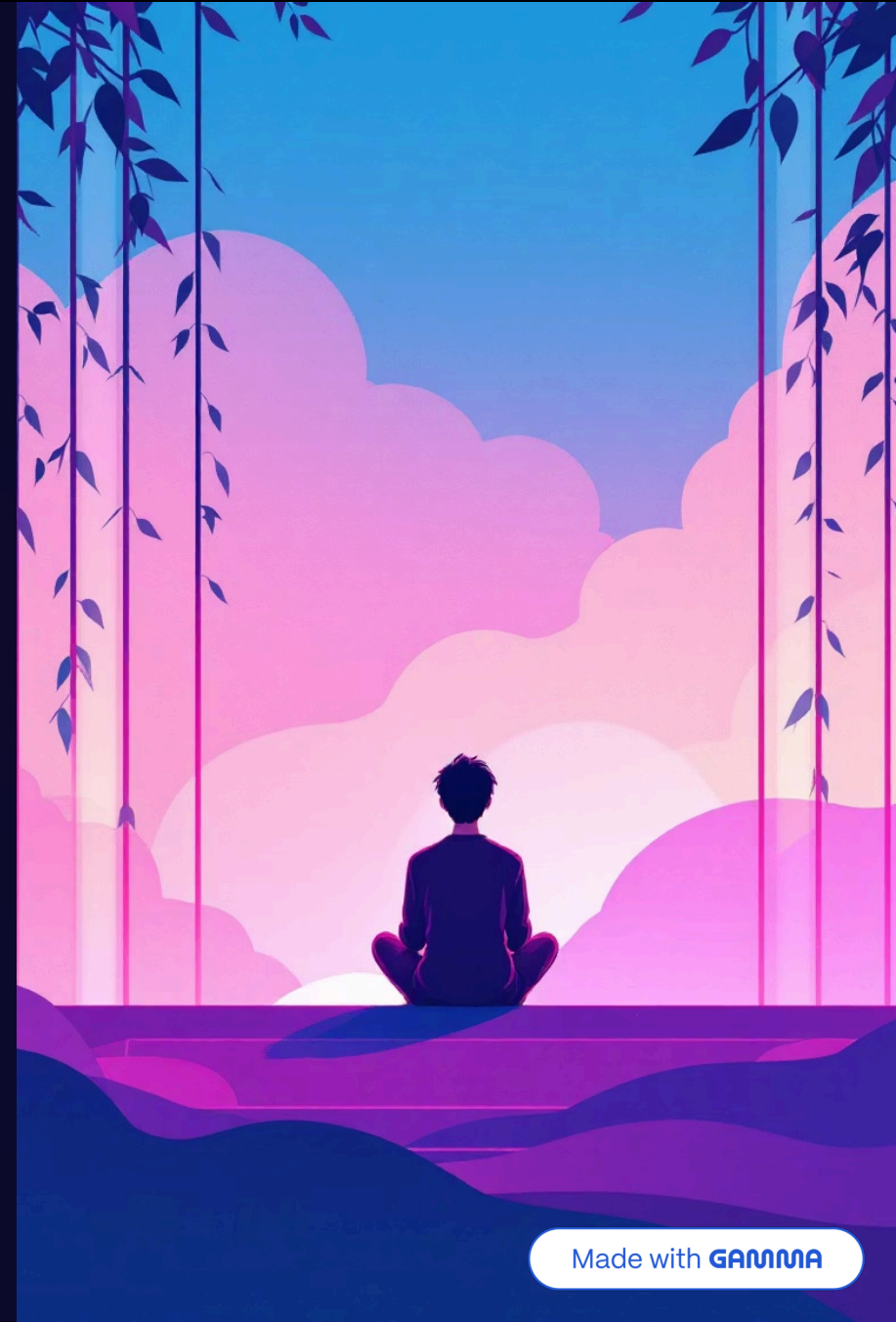


# Nie umiem odpocząć, nawet kiedy nic nie robię

O przebudźcowaniu, *social anxiety* i zmęczeniu, którego nie widać na zewnątrz

**Biały Lotos** – Materiały dla Ciebie



# Może wyglądać, że wszystko jest w porządku

Funkcjonujesz. Jakoś. Chodzisz na uczelnię albo do pracy. Odpowiadasz na wiadomości. Robisz zakupy. Płacisz rachunki. Odbierasz dzieci z przedszkola. Ogarniasz kolejne dni. I kolejne i kolejne. Na zewnątrz wszystko wydaje się być pod kontrolą.

A jednak nawet gdy siadasz, kładziesz się, albo masz „wolne” — w środku nadal jest napięcie. Umysł nie wyłącza się. Nadal pracuje na największych obrotach. Ciało nie rozluźnia.

Być może dokuczają Ci kłopoty żołądkowe. Zaciskasz zęby podczas snu. Zaczyna boleć Cię krzyż, brzuch, głowa, newr kulszowy...

W nocy nie możesz spać, a w ciągu dnia, wprost przeciwnie, przespałabyś wiele godzin, gdyby to tylko było możliwe.



❏ To nie brak umiejętności odpoczynku. To sygnał, że Twój układ nerwowy jest przeciążony.

# Dlaczego świat jest męczący, nawet gdy nie dzieje się nic wielkiego

Przebodźcowanie to stan, w którym układ nerwowy przetwarza zbyt wiele informacji zbyt długo. Nawet pozornie małe bodźce zaczynają Cię przytłaczać.



## Hałas i tłum

Dźwięki otoczenia, hałas autobusów i samochodów, szum rozmów w pracy, dzwonienie telefonów, nawet muzyka w galerii handlowej – to wszystko nakłada się na siebie i wyczerpuje Twoje zasoby.



## Social media

Ciągłe bycie „dostępny/dostępna” i zalew informacji online. Czujesz zobowiązanie, by odpowiadać na wiadomości od razu? Pisze do Ciebie wiele osób nie zważając na fakt, że jesteś w pracy lub jest późna pora?



## Kontakt z ludźmi

Interakcje wymagające napięcia, kontroli i ciągłej uwagi. Przebywasz z ludźmi, którzy kompletnie pasują energią do Ciebie? Czy zamiast zrelaksować się w ich towarzystwie jesteś napięta i czujesz niepokój?



## Brak przerw

Żadnych prawdziwych chwil na zresetowanie i powrót do równowagi. Twój "relaks" wygląda tak: rzucasz się po pracy na kanapę i zaczynasz scrollować. Nim się spostrzeżesz jest północ, a Ty nie masz siły nawet na umycie się. Znasz to?

Ciało nie ma kiedy wrócić do stanu spokoju. Więc nawet cisza i odpoczynek stają się męczące.

# Dlaczego kontakt z ludźmi zabiera Ci energię

Przy lęku społecznym i wysokiej wrażliwości ciało pozostaje w lekkiej, ale ciągłej czujności podczas kontaktu z innymi osobami.

## Ciągłe skanowanie

Czy jest ok? Jak wypadam? Co powinienem powiedzieć? Nieustanna obserwacja siebie i reakcji innych.

## Napięcie w ciele

Uczucie ścisnięcia w brzuchu, klatce piersiowej, gardle. Mięśnie kurczą się mimowolnie.

## Zmęczenie po rozmowach

Wyczerpanie pojawia się nawet po przyjemnych spotkaniach. Tu nie chodzi o ludzi – to o wysiłek Twojego układu nerwowego.

## Zimne i spocone dłonie

To Twoje ciało tak sygnalizuje lęk. Zauważ w jakich sytuacjach Ci się to zdarza?

Na zewnątrz wszystko wygląda „normalnie”. W środku trwa wysiłek, którego nikt nie widzi ani nie rozumie.



# Czemu „nicnierobienie” nie regeneruje



Gdy układ nerwowy jest przeciążony, zwykły odpoczynek bez regulacji często nie przynosi ulgi.

Ciało nadal przetwarza bodźce. Myśli nie zwalniają. Oddech pozostaje płytki i napięty.

## Scrollowanie nie powoduje, że odpoczywasz

Ekran dostarcza Ci kolejnych bodźców oraz masę dopaminy, zamiast dawać przestrzeń na wyciszenie.

## Leżenie nie zawsze uspokaja

Bez regulacji ciało może leżeć w napięciu, a umysł dalej pracuje. Leżąc zauważ czy Twoje łydki nie są napięte, a kark nie jest sztywny.

## Sen bywa niespokojny

Przeciążony układ nerwowy nie potrafi się wyłączyć, nawet w nocy. Zасыpiasz dopiero nad ranem, a w konsekwencji spóźniasz się do pracy.

Najpierw trzeba pomóc Twojemu układowi nerwowemu wyhamować. Dopiero potem odpoczynek staje się dla Ciebie możliwy i naprawdę regenerujący.



# Regulacja zamiast zmuszania się do spokoju

Regeneracja zaczyna się tam, gdzie ciało zaczyna czuć się bezpiecznie. To nie kwestia siły woli czy „lepszego odpoczynku” — to kwestia wsparcia układu nerwowego.



## Ograniczenie bodźców

Nie tylko zadań, ale hałasu, ekranów, social media — wszystkiego, co przeciąża zmysły. Zaczynj od dziś. Nie czekaj.



## Łagodny ruch i oddech

Rytm, który uspokaja — spokojny spacer, delikatne rozciąganie, powolny oddech. Spacer i kontakt z naturą są nieocenione w regulacji układu nerwowego.



## Kontakt z ciałem

Zamiast kolejnej treści — uważność, dotyk, świadome odczuwanie swojego ciała. Może to czas na profesjonalny masaż lub sesję jogi?



## Wsparcie specjalistów

Osoby rozumiejące przebodźcowanie i wrażliwość układu nerwowego. Specjalista pomoże dobrać odpowiednie ćwiczenia i aktywności do Twojego trybu życia i problemów.

**To nie Twoja wina, że nie umiesz odpocząć.** Twój system po prostu potrzebuje innego rodzaju ulgi — takiej, która naprawdę go uspokoi.

# Nie musisz radzić sobie z tym sama/sam



Jeśli czujesz, że zmęczenie i napięcie towarzyszą Ci stale, warto poszukać wsparcia dopasowanego do Twojej wrażliwości i potrzeb.

Na stronie [Biały Lotos](#) znajdziesz specjalistów od ciała, umysłu i regulacji układu nerwowego — pracujących spokojnie, bez presji i bez oceniania.

Wybierz pomoc, która naprawdę Cię odciąży i pozwoli w końcu odpocząć.



BIAŁY LOTOS

Znajdź specjalistę

Made with **GAMMA**

# Bibliografia

1. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1113, 1–18. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2474765/>
2. Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart–brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(2), 81–88. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19497320/>
3. van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
4. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Henry Holt and Company.