

Dlaczego cały czas jestem w trybie przetrwania?



Krótki przewodnik dla osób z lękiem, napięciem i poczuciem, że świat jest za głośny

To nie jest diagnoza. To pierwszy krok do zrozumienia.





Jeśli czujesz napięcie bez wyraźnego powodu...

Masz goniwą myśli, trudność z odpoczynkiem, a Twoje ciało jest ciągle „czujne” — to nie znaczy, że coś z Tobą nie tak.

To znak, że Twój układ nerwowy działa w trybie przetrwania (ang. survival mode). **Nie dlatego, że jesteś słaba/słaby. Dlatego, że Twój system próbuje Cię chronić.**

Ten mini-przewodnik pomoże Ci zrozumieć, dlaczego tak się dzieje — i co to właściwie oznacza.

To wiedza, która może przynieść ulgę i pokazać drogę do regulacji.

Co się dzieje w mózgu

Twój mózg nie odróżnia zagrożenia fizycznego od psychicznego



Przewlekły stres

Długotrwałe obciążenie psychiczne aktywuje te same mechanizmy, co realne, fizyczne niebezpieczeństwo, np. drapieżnik lub żywioły (np. pożar, głęboka woda). Stres w pracy, toksyczny szef, goniące Cię terminy, opieka nad starszymi rodzicami, rachunki, kredyty, brak czasu dla siebie. Brzmi znajomo?



Presja i ocenianie

Poczucie bycia obserwowanym uruchamia system obronny. Czujesz, że jesteś non-stop oceniany w pracy, w domu i przez znajomych? Oceniany jest Twój wygląd, ubiór, zachowanie? Czujesz się niewystarczająca? Chcesz być perfekcyjna, ale to powoduje jeszcze większą presję tym razem z wewnątrz, od samej siebie. To błędne koło.



Nadmiar bodźców

Zbyt wiele informacji i dźwięków przytłacza Twój układ nerwowy. W pracy spotkania, telefony, w międzyczasie zerkasz na Facebook/Instagram/TikTok. Po pracy zamiast odpoczywać włączasz Netflix, telewizję lub podcasty na YouTube, po to by coś "grało w tle". Nie możesz "być w ciszy", jest dla Ciebie nieznośna ale jednocześnie wiesz, że to Ciebie niszczy,



Brak bezpieczeństwa

Niepewność i niestabilność utrzymują ciało w gotowości. Niepewność czy Twój raport spodoba się szefowi, czy Twój partner Cię nie zostawi, czy zdołasz zapłacić wszystkie rachunki w tym miesiącu bez używania karty kredytowej, czy Twój rodzice zaakceptują Twoje życiowe wybory. Nie wiesz na czym stoisz a to wykańcza.

Mózg reaguje wtedy tak, jakbyś była/był w niebezpieczeństwie: uruchamia czujność, napięcie i gotowość do działania.

📌 **Problem pojawia się wtedy, gdy ten stan trwa zbyt długo.** Tryb alarmowy staje się „nową normą”.



Co robi ciało

Ciało pamięta to, czego głowa nie zdążyła przetworzyć

Z perspektywy neuronauki i pracy z ciałem: **niewyrażone emocje i długotrwały stres zapisują się w ciele.**



Płytki, szybki oddech

Oddech staje się powierzchowny i przyspieszony, jakby ciało przygotowywało się do ucieczki



Nadwrażliwość na dźwięki i ludzi

System nerwowy reaguje intensywniej na bodźce, próbując wykryć zagrożenie



Napięta szyja, barki, szczęka, brzuch

Mięśnie kurczą się i trzymają napięcie — to naturalna reakcja obronna



Zmęczenie mimo bezczynności

Bycie w trybie alarmowym pochłania ogromne zasoby energetyczne

To nie przewrażliwienie. To ciało, które zbyt długo było w gotowości.

Dlaczego „odpoczynek” nie działa

Dlaczego nie potrafisz się wyciszyć, nawet gdy próbujesz



Gdy układ nerwowy jest w trybie alarmowym, **ciało nie czuje się bezpiecznie** – nawet podczas odpoczynku.

Relaks może nie działać

Próby rozluźnienia mogą paradoksalnie zwiększać dyskomfort, gdy ciało wciąż czuje potrzebę czujności

Medytacja może nasilać napięcie

Skupienie na sobie bez wcześniejszej regulacji może uwypuklić uczucie zagrożenia

Sen bywa płytki i niespokojny

Układ nerwowy pozostaje w stanie gotowości, uniemożliwiając głęboki, regenerujący odpoczynek

Z punktu widzenia pracy somatycznej i osteopatii: **najpierw trzeba pomóc ciału zejść z napięcia**. Dopiero potem umysł może się uspokoić.

📌 Regulacja nie zaczyna się w głowie. Zaczyna się w ciele.

Nadzieja i regulacja

Tryb alarmowy to stan — nie Twoja tożsamość

To, że dziś jesteś w napięciu, **nie znaczy, że tak będzie zawsze.**

Układ nerwowy można regulować. Krok po kroku. Bez presji. Bez „naprawiania siebie”.

Co pomaga:

- Bezpieczny kontakt z ciałem
- Spokojny, prowadzony proces
- Wsparcie specjalistów, którzy rozumieją zarówno psychikę, jak i ciało

To powrót do równowagi, nie walka ze sobą.



Nie musisz przechodzić przez to sama/sam



Praca z ciałem

Specjaliści od regulacji układu nerwowego i terapii somatycznej



Wsparcie psychiczne

Psychoterapeuci pracujący łagodnie i bez oceniania



Podejście holistyczne

Pomoc dopasowana do tego, czego dziś potrzebujesz

Jeśli czujesz, że tryb alarmowy trwa u Ciebie zbyt długo, warto sięgnąć po realne wsparcie.

Na stronie [Biały Lotos](#) znajdziesz sprawdzonych specjalistów — pracujących uważnie, empatycznie i ze zrozumieniem dla Twojego procesu.

📄 Nie szukaj w ciemno. Wybierz pomoc dopasowaną do Twoich potrzeb.

Znajdź specjalistę

Bibliografia:

1. Godoy LD, Rossignoli MT, Delfino-Pereira P, Garcia-Cairasco N, de Lima Umeoka EH. **A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications**. Front Behav Neurosci. 2018 Jul 3;12:127. doi: 10.3389/fnbeh.2018.00127. PMID: 30034327; PMCID: PMC6043787.
2. Goldstein DS. **Stress and the "extended" autonomic system**. Auton Neurosci. 2021 Dec;236:102889. doi: 10.1016/j.autneu.2021.102889. Epub 2021 Oct 2. PMID: 34656967; PMCID: PMC10699409.
3. **"The Body Keeps the Score"** by Bessel van der Kolk, M.D. Penguin Random House. Published: September 25, 2014. ISBN 978-0-670-78593-3.
4. **"Why Zebras Don't Get Ulcers"** Robert M. Sapolsky.