

KAMERA | SPOKÓJ | AKCJA

Psychologiczna Apteczka dla studentów szkół filmowych i teatralnych.



To krótki i praktyczny przewodnik stworzony z myślą o studentach. Jego celem jest pomoc w rozpoznawaniu sygnałów przeciążenia oraz pokazanie sposobów, które wspierają bardziej świadome dbanie o siebie. Znajdziesz tu informacje o dostępnych formach wsparcia oraz proste strategie samopomocy, które podpowiedzą Ci, gdzie i w jaki sposób możesz rozwijać swoje kompetencje psychologiczne i dbać o zdrowie psychiczne.

1 | ROZWÓJ PSYCHOLOGICZNY – PO CO I DLA KOGO?



Cel: Rozwój psychologiczny nie jest „naprawianiem siebie”, ale **wzmacnianiem zasobów, które już masz.**

Może obejmować:

WZROST EFEKTYWNOŚCI DZIAŁANIA



lepsza koncentracja, organizacja pracy, radzenie sobie z presją i deadline'ami

ROZWÓJ OSOBISTY



rozumienie siebie, emocji, granic i relacji

PROFILAKTYKĘ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



zapobieganie przeciążeniu i wypaleniu

DZIAŁANIA POMOCOWE W KRYZYSIE ZDROWIA



wsparcie w trudnym momencie, gdy zasoby są przeciążone



WAŻNE! Korzystanie ze wsparcia psychologicznego to oznaka uważności na siebie i odpowiedzialności za własne zdrowie.

2 | CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE I JAK ZACZĄĆ DBAĆ O SIEBIE?



Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak choroby czy zaburzeń. To **stan dobrostanu psychicznego, fizycznego i społecznego**, który pozwala:

**REALIZOWAĆ SWÓJ
POTENCJAŁ**

**RADZIĆ SOBIE ZE
STRESEM I WYZWANIAM**

**UCZYĆ SIĘ, PRACOWAĆ
I TWORZYĆ**

**BUDOWAĆ RELACJE
I FUNKCJONOWAĆ
W SPOŁECZNOŚCI**

Tak rozumiane zdrowie psychiczne - zgodnie z definicjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz instytucji krajowych - jest **procesem**, o który można i warto dbać na różnych etapach życia, również wtedy, gdy „nie dzieje się nic złego”.



W jaki sposób możesz to zrobić?

Dbaniem o zdrowie psychiczne może być m.in.:



**ROZWIJANIE SAMOŚWIADOMOŚCI I ROZUMIENIA WŁASNYCH
EMOCJI**



UCZENIE SIĘ ODPOCZYNKU I REGULOWANIA NAPIĘCIA



ROZMOWA Z KIMŚ DLA SIEBIE ZAUFANYM



**KORZYSTANIE Z PROFESJONALNEGO WSPARCIA – TAKŻE W
FORMIE PROFILAKTYCZNEJ, A NIE TYLKO W KRYZYSIE**

3 | GDZIE SZUKAĆ POMOCY? KTO, ZA CO ODPOWIADA?



Wsparcie psychologiczne może przyjmować różne formy - w zależności od potrzeb, trudności i celu. Nie trzeba wiedzieć „na start” wszystkiego - ważne jest, aby wiedzieć, że pomoc jest dostępna.

PWSFTviT w Łodzi oferuje różnorodne formy wsparcia dla społeczności akademickiej i studenckiej. Na stronie internetowej uczelni, w zakładce „Bezpieczni”, dostępne są dokumenty, procedury oraz dane kontaktowe, które pomagają dbać o bezpieczeństwo i dobrostan wszystkich osób zaangażowanych w życie uczelni.

Link: <https://www.filmschool.lodz.pl/bezpieczni>.



Łódzka Szkoła Filmowa w Łodzi - uczelniane
źródła wsparcia - zakładka Bezpieczni
(dokumenty, procedury, kontakty)

Poniższe opisy przedstawiają różne zawody i specjalizacje związane ze wsparciem zdrowia psychicznego, ich zakres kompetencji oraz sytuacje, w których warto skorzystać z pomocy danego specjalisty. Zestawienie pomaga zorientować się, do jakiego specjalisty zdrowia psychicznego warto się zgłosić w zależności od potrzeb, trudności i formy wsparcia.



PSYCHOLOG

Wykształcenie: ukończone 5-letnie studia magisterskie z zakresu psychologii.

Czym się zajmuje: przeprowadza diagnozę psychologiczną, prowadzi konsultacje i krótkie interwencje; wspiera w radzeniu sobie ze stresem, trudnymi emocjami i problemami dnia codziennego.

Kiedy warto się zgłosić: gdy potrzebujesz oceny funkcjonowania, testów psychometrycznych, porady dotyczącej dalszej ścieżki pomocy lub gdy nie jesteś pewien/pewna, do jakiego specjalisty się udać. Po wstępnej konsultacji psycholog może skierować do psychoterapeuty, psychiatry lub innego specjalisty.

Dostępność w NFZ: wizyty u psychologa w ramach NFZ zwykle wymagają skierowania i zależą od lokalnych procedur placówek.



PSYCHOLOG KLINICZNY - SPECJALIZACJA DIAGNOSTYCZNA I TERAPEUTYCZNA

Wykształcenie i szkolenie: magister psychologii plus specjalistyczne szkolenia i praktyka kliniczna; często dodatkowe kursy z diagnostyki zaburzeń psychicznych.

Czym się zajmuje: diagnozuje i monitoruje zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania; prowadzi zaawansowane badania psychologiczne (np. diagnostyka osobowości, ocena funkcji poznawczych) oraz współpracuje z zespołami medycznymi.

Kiedy warto się zgłosić: przy podejrzeniu zaburzeń psychicznych, trudnych do rozstrzygnięcia objawów, potrzeby kompleksowej diagnostyki lub współpracy z psychiatrą.

Dostępność w NFZ: usługi diagnostyczne i konsultacje kliniczne mogą być dostępne w placówkach publicznych; zasady kierowania różnią się regionalnie.



PSYCHOTERAPEUTA

Wykształcenie: najczęściej wykształcenie psychologiczne lub medyczne oraz ukończone wieloletnie (zwykle 4-letnie) szkolenie psychoterapeutyczne w określonym nurcie.

Czym się zajmuje: prowadzi psychoterapię indywidualną, grupową, par i rodzin; pracuje krótkoterminowo i długoterminowo nad poprawą funkcjonowania, leczeniem zaburzeń i zmianą utrwalonych wzorców zachowań. Nie przepisuje leków; współpracuje z psychiatrą, gdy konieczne jest leczenie farmakologiczne.

Kiedy warto się zgłosić: w przypadku doświadczania trudności emocjonalnych lub relacyjnych, które utrzymują się w czasie i wpływają na codzienne funkcjonowanie. Psychoterapia jest pomocna, jeśli jednostka chce lepiej zrozumieć siebie i wprowadzić zmiany w sposobie myślenia, przeżywania czy działania.

Dostępność w NFZ: psychoterapia finansowana przez NFZ wymaga skierowania i jest organizowana według lokalnych zasad.



PSYCHIATRA - MEDYCZNA OPIEKA NAD ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Wykształcenie: lekarz medycyny z odbytą specjalizacją z psychiatrii.

Czym się zajmuje: diagnozuje zaburzenia psychiczne, prowadzi leczenie farmakologiczne, może zlecać badania dodatkowe, wystawiać recepty oraz kierować na hospitalizację lub psychoterapię.

Kiedy warto się zgłosić: Gdy objawy psychiczne są nasilone, szybko się pogarszają lub znacząco utrudniają codzienne życie, a także gdy pojawiają się myśli samobójcze lub zaburzenia snu, nastroju czy zachowania. Psychiatra ocenia stan zdrowia psychicznego i w razie potrzeby wdraża leczenie farmakologiczne lub kieruje na dalszą formę pomocy.

Dostępność w NFZ: wizyta u psychiatry w placówkach publicznych zwykle możliwa bez skierowania od lekarza POZ, choć praktyki mogą się różnić.



NEUROPSYCHOLOG

Czym się zajmuje: specjalizuje się w ocenie i rehabilitacji funkcji poznawczych po urazach, udarach, w chorobach neurodegeneracyjnych; wykonuje testy neuropsychologiczne i planuje terapię poznawczą.



PSYCHOLOG ZDROWIA

Czym się zajmuje: koncentruje się na radzeniu sobie z chorobą przewlekłą, adaptacją do leczenia i promocją zdrowego stylu życia.



PSYCHOLOG PRACY I ORGANIZACJI

Czym się zajmuje: dobrostanem pracowników, oceną kompetencji, interwencjami w miejscu pracy i zapobieganiem wypaleniu zawodowemu.



PSYCHOLOG WYKONANIA/SPORTU

Czym się zajmuje: pomaga zainteresowanym wykonawcom, grupom oraz organizacjom w rozwijaniu bardziej efektywnego funkcjonowania i wspiera w kształtowaniu umiejętności wspierających konsekwentne działanie w górnym zakresie swoich możliwości w danej profesji. Dostarcza wiedzę i narzędzia, dzięki którym mogą oni osiągnąć swoje cele związane z występami. Wspiera ich w procesie rozwoju, aby ich wykonanie było jak najwyższej jakości przy jednoczesnym dbaniu o ich dobrostan. Pracuje z osobami występującymi publicznie (sportowcy, aktorzy, muzycy, modele) nad m.in.: umiejętnością zarządzania obciążeniem poznawczym i emocjonalnym, budowaniem odporności psychicznej, zarządzaniem relacją życie osobiste-życie zawodowe, koncentracją uwagi w warunkach rozproszenia, strategiami radzenia sobie ze stresem startowym (przed castingiem, próbą, premierą), budowaniem dobrostanu.



WAŻNE! W każdej chwili masz prawo poprosić specjalistę o przedstawienie dokumentów potwierdzających posiadane kwalifikacje. Warto je weryfikować, zwłaszcza, że wciąż istnieją luki w prawnych regulacjach zawodów psychologa i psychoterapeuty. Wiele osób pracujących jako psychoterapeuci ma wykształcenie psychologiczne, ale nie jest to wymagane prawem.

4 | KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?



Warto zwrócić się po wsparcie zawsze, gdy czujesz, że rzeczywistość (uczelniana, osobista, relacyjna) Cię obciąża lub, gdy trudno Ci poradzić sobie samemu/samej. Pomoc psychologiczna nie jest “ostatecznością” - to forma dbania o zdrowie, tak jak wizyta u lekarza, również profilaktyczna.

ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC, JEŚLI ZAUWAŻASZ U SIEBIE:



DŁUGOTRWAŁE OBNIŻENIE NASTROJU, BRAK ENERGII LUB POCZUCIE „ODRĘTWIENIA”



NASIŁAJĄCY SIĘ STRES, NAPIĘCIE LUB PROBLEMY Z CODZIENNYM FUNKCJONOWANIEM



TRUDNOŚCI ZE SNEM - BEZSENNOŚĆ, CZĘSTE WYBUDZANIE SIĘ, KOSZMARY, NADMIERNA SENNOŚĆ



SPADEK MOTYWACJI, TRUDNOŚĆ W WYKONYWANIU OBOWIĄZKÓW, WYCOFANIE SPOŁECZNE



UCZUCIE PRZYTŁOCZENIA, LĘK, MARTWIENIE SIĘ „BEZ KOŃCA”



PROBLEMY Z JEDZENIEM, NADUŻYWANIE ALKOHOLU LUB INNYCH SUBSTANCJI



NAWRACAJĄCE MYŚLI O BEZRADNOŚCI LUB SAMOOKALECZENIU



WAŻNE! Natychmiast szukaj pomocy, jeśli: pojawiają się myśli o odebraniu sobie życia, boisz się, że możesz zrobić sobie krzywdę, jesteś w sytuacji przemocy lub czujesz się zagrożony. Pamiętaj: nie trzeba „czekać, aż będzie gorzej”.

Jeśli coś Cię niepokoi, jeśli czujesz się z czymś sam/sama - kontakt z ekspertem: psychologiem, terapeutą lub psychoterapeutą może pomóc uporządkować sytuację i znaleźć realne wsparcie.

5 | TELEFONY WSPARCIA - NATYCHMIASTOWE FORMY WSPARCIA (ANONIMOWE I BEZPŁATNE)



To szybka, bezpłatna i anonimowa forma pomocy w momentach stresu, przeciążenia emocjonalnego lub kryzysu. To prosty, bezpieczny pierwszy krok w dbaniu o zdrowie psychiczne i zapobieganiu pogłębianiu się trudności.

LINIE KRYZYSOWE I WSPARCIE EMOCJONALNE

**OGÓLNOPOLSKI
TELEFON ZAUFANIA DLA
DOROSŁYCH**

116 123

również czat online
116.sos.pl
pn-pt 14-22

**CENTRUM WSPARCIA DLA
OSÓB DOROSŁYCH W
KRYZYSIE PSYCHICZNYM**

800 70 2222

pomoc 24/7
telefon, e-mail i czat
centrumwsparcia.pl

**OGÓLNOPOLSKI
NUMER ALARMOWY**

112

pomoc 24/7
bezpośrednie zagrożenie
życia lub zdrowia (np. myśli
samobójcze)

WSPARCIE PRZY PRZEMOCY I W SYTUACJACH TRUDNYCH

CENTRUM PRAW KOBIET

800 120 002

telefon interwencyjny 24/7
dla osób potrzebujących
natychmiastowego wsparcia,
w tym schronienia w ośrodkach

NIEBIESKA LINIA

800 120 002

pomoc 24/7
pomoc psychologiczna
oraz prawna



Centrum Wsparcia

TELEFONY SPECJALISTYCZNE

ANTYDEPRESYJNY
TELEFON ZAUFANIA
FUNDACJI ITAKA

22 484 88 01

dyżury specjalistów:
psycholog - poniedziałek,
wtorek, środa 15.00 – 20.00
seksuolog - środa 15.00–20.00



Itaka

OGÓLNOPOLSKI
TELEFON ZAUFANIA
„UZALEŻNIENIA”

800 199 990

codziennie
w godz. 16:00–21:00
pomoc, informacje
o leczeniu, terapii
i skierowania do placówek

6 | POLECANE MATERIAŁY WSPIERAJĄCE W ROZWOJU
PSYCHOLOGICZNYM I W ROZWOJU SAMOŚWIADOMOŚCI


PRZYKŁADY POLECANYCH POZYCJI KSIĄŻKOWYCH

- » Kabat-Zinn, Jon (2014). *Gdziekolwiek jesteś, bądź*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- » Csikszentmihályi, Mihály (2022). *Flow. Stan przepływu*. Wydawnictwo Feeria.
- » Williams, Mark, Penman, Danny (2012). *Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w świecie pełnym pośpiechu*. Wydawnictwo Samo Sedno.
- » Rothschild Babette (2014). *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- » Zienowicz A., Serwotka, E. (2017). *Psychologia osiągnięć dla twórców filmowych*. Wydawnictwo Wojciech Marzec.
- » Zienowicz-Wielebska, A., Maciuszek, J. (2026, w przygotowaniu). *Psychologia w branży filmowej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- » Supińska, E. (2024). *Pierwsza pomoc psychologiczna. Jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym?* Wydawnictwo Naukowe PWN.
- » Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., Segal, Z. V., Bilmin, J., & Kabat-Zinn, J. (2016). *Praktyka uważności: ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



PRZYKŁADY POLECANYCH PODCASTÓW



“Spotkania prawdziwe” Agnieszka Kozak:

<https://open.spotify.com/show/2ztuqljiZmOfQThXdxiGv3?si=c17f4ca70fc248db>



"Spotkania prawdziwe" Agnieszka Kozak



“Na styku” Centrum Psychologii Wykonania x Akademia Muzyczna im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy:

<https://open.spotify.com/show/2Z6K5hpxPLb6jyizX5FCD?si=f708b8aa08ef4ae4>



"Na styku" Centrum Psychologii Wykonania x Akademia Muzyczna im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy



“CinemaPsych Podcast”:

<https://cinemapsychpod.swanpsych.com/>



"CinemaPsych Podcast"



“Savvy Psychologist”:

<https://open.spotify.com/show/0184ojF3hjEhKfktahQK4G>



"Savvy Psychologist"



“Oprah’s SuperSoul Conversation”:

<https://www.elizabethday.org/podcasts>



"Oprah's SuperSoul Conversation"



PRODUKTY WOLNEGO DOSTĘPU Z RAMIENIA KOBIET FILMU

“RÓWNOŚĆ W FILMIE” - workbook z praktyczną wiedzą dotyczącą sytuacji kryzysowych, dyskryminacyjnych i mobbingowych - powstał w ramach programu warsztatów dla branży audiowizualnej (we współorganizacji z WFF we Wrocławiu, dofinansowanych przez MKiDN)



Kobiety Filmu

KODEKS ETYKI I DOBRYCH PRAKTYK BRANŻY FILMOWEJ - kodeks ma wyznaczać standardy pracy i przeciwdziałać łamaniu zasad etyki, które mają miejsce w edukacji artystycznej, instytucjach kultury, przemyśle audiowizualnym i zawodach kreatywnych. Jego celem jest podniesienie świadomości zjawiska dyskryminacji, wzbogacenie polityki równościowej i szerzenie dobrych wzorców w branży.



"Równość w filmie" - workbook Kobiety Filmu



Kodeks Etyki i Dobrych Praktyk Branży Filmowej



PRODUKTY WOLNEGO DOSTĘPU Z RAMIENIA CENTRUM PSYCHOLOGII WYKONANIA

“PRZEWODNIK: PSYCHOLOGIA I JEJ ZASTOSOWANIE W BRANŻY FILMOWEJ”: - publikacja podejmująca próbę ustrukturalizowania ról pełnionych przez psychologów oraz innych specjalistów z zakresu wsparcia psychicznego, z których twórcy filmowi mogą czerpać korzyści.



“NA STYKU: SERIA PLAKATÓW Z PRZEKAZEM PSYCHOLOGICZNYM DLA BRANŻ KREATYWNYCH I ŚRODOWISK ARTYSTYCZNYCH”



7 | PRZYKŁADOWE ORGANIZACJE KRAJOWE I ZAGRANICZNE ORAZ EKSPERCI, U KTÓRYCH MOŻNA SZUKAĆ WSPARCIA:



FUNDACJA “ŻYCIE WARTO JEST ROZMOWY” - zawiera różne materiały oraz informacje dotyczące wsparcia osób w kryzysie psychicznym i suicydalnym oraz ich bliskich. Strona ma na celu edukować, wspierać i oferować narzędzia pomagania osobom w trudnych chwilach, a także przełamywać tabu wokół rozmów o kryzysie i zachowaniach samobójczych.



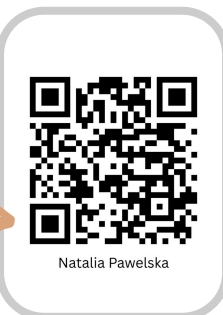
INSTYTUT PSYCHOLOGII PAN - projekt “Psychologia dla społeczeństwa” - to program badawczo-interwencyjny realizowany przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Powstał z potrzeby zmiany postrzegania pomocy psychologicznej jako oznaki słabości lub elitarności fanaberii. Tematyka zdrowia psychicznego jest w Polsce wciąż marginalizowana. Istnieją liczne problemy systemowe, ale też wewnętrzne bariery w naszych umysłach i krzywdzące stereotypy dotyczące pomocy psychologicznej, które utrudniają korzystanie z tej formy pomocy.



CENTRUM PSYCHOLOGII WYKONANIA - Centrum Psychologii Wykonania: wspiera i edukuje wykonawców oraz psychologów pragnących rozwijać się w tej dziedzinie. Dostarczamy wykonawcy wiedzę i narzędzia, dzięki którym może on osiągnąć swoje cele związane z występami, a psychologowi wiedzę i narzędzia, dzięki którym może skutecznie pracować z wykonawcami.



Psychologowie działający w Centrum Psychologii Wykonania: dr Aleksandra Zienowicz-Wielebska, Pola Weiner, Małgorzata Łyczakowska, Daniel Pawlak, i psycholożki ściśle współpracujące z Centrum: Ewa Serwotka i Natalia Pawelska.



NATALIA PAWELSKA - psycholożka sportu oraz socjolożka, specjalizująca się we wspieraniu zawodników, trenerów oraz rodziców w dążeniu do mistrzostwa sportowego przy zachowaniu dobrostanu psychicznego.



Współzałożycielka MENTALSTEPS gdzie razem z zespołem prowadzi platformę edukacyjną, podcast oraz blog poświęcony psychologii sportu, oferując praktyczne narzędzia dla środowiska sportowego.

EWA SERWOTKA - psycholożka wykonania, specjalizująca się w psychologii sportu oraz branży kreatywnej (m.in. filmowej). Jest uznaną ekspertką w dziedzinie wspierania efektywności i dobrostanu osób działających w warunkach wysokiej presji.



FILMOTERAPIA.PL - Martyna Harland - wspiera tradycyjną terapię i może być stosowana w gabinecie lub w grupach dyskusyjnych, np. w kinie. Film nie jest tu samodzielny nurtem terapeutycznym, lecz narzędziem wspomagającym proces psychologiczny. Oglądanie filmów pozwala bezpiecznie odkrywać emocje, lepiej rozumieć siebie i innych oraz rozwijać umiejętność nazywania uczuć, poprawia komunikację, buduje optymizm i wspiera radzenie sobie z problemami (Harland, 2022; Filmoterapia, 2023).



ROBERT MILCZAREK - psycholog, terapeuta i trener z 20-letnim doświadczeniem, scenarzysta i wykładowca w StoryLab.pro, SWPS w Warszawie oraz PWSFTviT w Łodzi. Moderator i ekspert psychologiczny podczas festiwali filmowych i wydarzeń kulturalnych (m.in. Millenium Docs, RELANIUM, PSYCHOKINO, Transatlantyk). Współpracuje z magazynami Zwierciadło i SENS, Muzeum Kinematografii w Łodzi oraz CKiS w Skierniewicach. Prowadzi psychoterapię indywidualną i par od 2018 r.



Robert Milczarek

KRZYSZTOF R. KARAUDA - dr n. hum., mgr historii, specjalizacja nauczycielska (nr dyplomu 12871), absolwent UMCS w Lublinie, certyfikowany psychoterapeuta i supervisor psychoterapii; certyfikowany psychotraumatolog i supervisor psychotraumatologii, nauczyciel psychoterapii oraz metod mających zastosowanie w tej dziedzinie, głównie terapii przez ciało oraz hipnozy klinicznej.



Krzysztof Karauda

FILM & TV CHARITY - to brytyjska organizacja non-profit wspierająca osoby pracujące w branży filmowej, telewizyjnej i kinowej, szczególnie te pracujące za kulisami (np. produkcja, postprodukcja, dystrybucja itp.). Jej głównym celem jest poprawa dobrostanu i jakości życia osób z tej branży, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i systemowym.



Film and TV Charity

ENTERTAINMENT COMMUNITY FOUND - dawniej Actors Found, to amerykańska organizacja non-profit, która wspiera osoby pracujące w branży rozrywkowej i artystycznej - w tym film, teatr, telewizja, muzykę oraz inne dziedziny. Oferuje bezpłatne usługi socjalne, poradnictwo zdrowotne, pomoc w ubezpieczeniach zdrowotnych, wsparcie finansowe w sytuacjach kryzysowych, poradnictwo kariery, grupy wsparcia oraz usługi zdrowia psychicznego i emocjonalnego (m.in. konsultacje, kryzysowe rozmowy, grupy wsparcia i skierowania do terapeutów) dostosowane do specyficznych wyzwań artystów.



Entertainment Community Fund

BACKLINE - to amerykańska organizacja non-profit skupiona na wsparciu zdrowia psychicznego i dobrostanu osób z branży muzycznej - artystów, ekip, managerów i ich rodzin. Jej misją jest łączność z siecią profesjonalnych usług mentalnych i wellness, pomaganie w znalezieniu terapeuty lub psychologa dopasowanego do potrzeb oraz gotowe plany opieki mentalnej i zasoby wsparcia, w tym grupy wsparcia, edukacja, narzędzia wellness i globalna baza zasobów.



Backline

MUSICARES FOUNDATION - to organizacja non-profit założona przez Recording Academy (organizatorów nagród GRAMMY), która działa jako "bezpieczeństwo socjalne" dla społeczności muzycznej. Oferuje: wsparcie zdrowia psychicznego i leczenia uzależnień, wsparcie w poszukiwaniu opieki psychiatrycznej i terapeutycznej, finansową pomoc na potrzeby leczenia, konsultacje zdrowotne, usługi socjalne i kryzysowe dla muzyków i osób pracujących w muzyce.



MusiCares Foundation

8 | KRÓTKA PRAKTYCZNA APTECZKA SAMOPOMOCY - NARZĘDZIA DO NATYCHMIASTOWEGO UŻYCIA.



WAŻNE! Pamiętaj, że personalizacja metod jest kluczowa - skuteczność często zależy od kontekstu i indywidualnych potrzeb/predyspozycji, a także systematyczności.

● PRAKTYCZNE TECHNIKI I RYTUAŁY - UGRUNTOWANIE I REGULACJA:

3-MINUTOWY RESET



6 głębokich oddechów w rytmie: wdech 4 s, wydech 6 s

REGUŁA 50/10



50 minut pracy twórczej, 10 minut na przerwę



KOTWICA EMOCJONALNA



Wybierz jedno krótkie zdanie np.: „Jestem tu i robię swoje” i powtórz przed wejściem na plan

GRANICE



Ustalaj krótkie, jasne komunikaty np.: „Potrzebuję 10 minut przerwy”

BOX BREATHING



Oddychaj w rytmie:
Wdech 4 s - zatrzymanie 4 s - wydech 4 s
- zatrzymanie 4 s i powtórz x 4

5-4-3-2-1 GROUNDING



Nazwij:
5 rzeczy, które widzisz
4 rzeczy, które możesz dotknąć
3 rzeczy, które słyszysz
2 rzeczy, które czujesz zmysłem węchu
1 rzecz, którą możesz posmakować

SZYBKIE UZIEMIENIE



Stań stabilnie, poczuj stopy na podłożu, powiedz na głos: „Tu jestem. To minie.”

PROGRESYWNE ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI



Napnij wybraną grupę mięśni przez 5–7 s, rozluźnij 10–15 s, a następnie przejdź przez kolejne grupy mięśni: stopy → łydki → uda → brzuch → ramiona → twarz

PLAN DZIAŁANIA, GDY CZUJESZ PRZECIĄŻENIE:

ZATRZYMAJ SIĘ I OCENŃ: CO NAJBARDZIEJ CI PRZESZKADZA?

ZASTOSUJ TECHNIKĘ ODDECHOWĄ (3-MINUTOWY RESET LUB BOX BREATHING) ALBO KRÓTKI SPACER.

POROZMAWIAJ Z ZAUFANĄ OSOBĄ (KOLEGĄ Z ROKU, OPIEKUNEM PROJEKTU).

JEŚLI OBJAWY UTRZYMUJĄ SIĘ - SKONTAKTUJ SIĘ Z PSYCHOLOGIEM LUB TELEFONEM KRYZYSOWYM.

