



ANNA LIPIAK

WWW.ANNALIPIAK.PL

GDY JEST ZA DUŻO

MINI KRYZYSOWNIK
DLA MAM OZN W PRZECIĄŻENIU

SPIS TREŚCI

- 3 Jak korzystać z tego e-booka?
- 4 Dlaczego jest Ci tak trudno?
- 5 Kiedy “nie daję rady” to sygnał
- 6 Mapa sygnałów ostrzegawczych
- 7 Układ nerwowy w trybie alarmu
- 8 Sit back and relax

Jak korzystać z tego e-booka?

Jeśli sięgasz po ten e-book, prawdopodobnie jesteś zmęczona w sposób, którego nie da się odespać. Być może towarzyszy Ci napięcie, które nie znika nawet wtedy, gdy na chwilę wszystko cichnie. **Może masz poczucie, że powinnaś radzić sobie lepiej, spokojniej, dojrzalej – przecież kochasz swoje dziecko, więc skąd w Tobie tyle bezradności albo złości?**

Zanim przejdziesz dalej, zatrzymaj się na moment. Ten e-book nie jest zadaniem do wykonania ani żadnym programem naprawczym. Nie musisz czytać go w całości ani nawet w określonej kolejności. Możesz zajrzeć tylko do jednego rozdziału, możesz wrócić tu później albo odłożyć na czas, kiedy będziesz miała więcej przestrzeni. To nie jest kolejna rzecz do zrobienia. Nie znajdziesz tu instrukcji, jak być “lepszą mamą”. Nie ma listy obowiązków ani standardów, które trzeba spełnić.

Jest próba nazwania doświadczenia, które często bywa niewidoczne: życia w stałym napięciu, odpowiedzialności rozciągniętej między miłością do dziecka a systemem, który bywa obciążający, nieczytelny i wymagający.

Jeżeli jest Ci trudno, to dlatego, że sytuacja, w której funkcjonujesz, jest wymagająca. Twoje reakcje nie są dowodem słabości, lecz sygnałem przeciążenia. **Ten e-book ma pomóc Ci zobaczyć to wyraźniej i odzyskać odrobinę przestrzeni – nie po to, by stać się silniejszą, ale po to, by być dla siebie mniej surową.**

Na początek wystarczy tyle: **to, że jest Ci ciężko, ma sens.**

Dlaczego jest Ci tak trudno?

Macierzyństwo dziecka z niepełnosprawnością to nie jest trochę trudniejsze rodzicielstwo. To rzeczywistość, w której opieka rzadko się kończy, czujność bywa stała, a odpowiedzialność wykracza daleko poza codzienne sprawy. W Twoim życiu może być więcej decyzji medycznych, więcej formalności, więcej wizyt, więcej rozmów, w których musisz tłumaczyć, wyjaśniać, walczyć albo prosić. **To nie jest tylko kwestia emocji, tylko istniejąca, odczuwana na każdym kroku ilość pracy.**

Być może funkcjonujesz w trybie ciągłej gotowości. **Nawet kiedy nic się nie dzieje, w tle pozostaje napięcie: czy wszystko jest w porządku, czy coś się nie pogorszy, czy podjęłam dobrą decyzję.** Taka czujność wyczerpuje, nawet jeśli stała się już czymś normalnym. Przecież nasz organizm nie został zaprojektowany do życia w nieustannym stanie mobilizacji.

Do tego dochodzi system – instytucje, przepisy, świadczenia, szkoły, opinie specjalistów. **Często to od Ciebie zależy koordynowanie wszystkiego. To Ty pamiętasz terminy, zbierasz dokumenty, porównujesz informacje, pilnujesz ciągłości terapii.** Ta niewidzialna praca poznawcza i organizacyjna rzadko jest dostrzegana, a potrafi pochłaniać ogrom energii.

Możliwe też, że mierzysz się z ambiwalencją. **Miłość do dziecka może współistnieć ze zmęczeniem, rozczarowaniem, żalem za tym, co wyobrażałaś sobie kiedyś. To nie wyklucza się nawzajem.** Uczucia nie są oceną Twojego dziecka ani Twojej wartości. Są reakcją na rzeczywistość, która wymaga więcej, niż jedna osoba powinna unosić sama. Jeżeli masz wrażenie, że jesteś ciągle na granicy, to nie musi oznaczać, że brakuje Ci kompetencji albo odporności. Być może funkcjonujesz w warunkach chronicznego przeciążenia. **Kiedy obciążenie trwa długo, nawet silny organizm zaczyna wysyłać sygnały: przez zmęczenie, drażliwość, trudności ze snem, problemy z koncentracją.** To informacja, że ilość wymagań przekracza aktualne zasoby.

Zanim spróbujesz coś w sobie naprawiać, uznaj jedno: **to, że jest Ci trudno, wynika z warunków, w których żyjesz. A warunki te są wymagające.**

Kryzys mamy OzN | Kiedy “nie daję rady” to sygnał

Możliwe, że od jakiegoś czasu mówisz sobie: **muszę się ogarnąć, inni mają gorzej, to tylko chwilowe**. Być może próbujesz jeszcze bardziej się spiąć, być bardziej zorganizowana, bardziej cierpliwa, bardziej jakaś. Czasem jednak ten moment, w którym czujesz, że już nie dajesz rady, nie jest sygnałem słabości, ale granicą, do której doszłaś.

Kryzys nie zawsze wygląda jak spektakularne załamanie. Częściej jest cichy. Objawia się tym, że codzienne rzeczy zaczynają kosztować dwa razy więcej energii. Że podejmowanie decyzji trwa dłużej. Że masz mniej cierpliwości do siebie i innych. Że pojawia się myśl: **nie mam już z czego dawać**. To nie musi oznaczać, że przestałaś kochać swoje dziecko albo że zawodzisz. To może po prostu oznaczać, że przez długi czas funkcjonowałaś ponad swoje możliwości.

W opiece nad dzieckiem z niepełnosprawnością kryzys bywa przewlekły. Nie wynika z jednego wydarzenia, lecz z nagromadzenia bardzo wielu obciążeń. Diagnoza, kolejne etapy leczenia, trudności w szkole, brak wsparcia, napięcia w relacjach. **Każda z tych sytuacji z osobna może być do uniesienia. Razem tworzą już ciężar, który przekracza to, co jedna osoba powinna dźwigać bez pomocy**.

Czasem kryzys pojawia się po latach radzenia sobie. Kiedy nie trzeba już walczyć o podstawowe rzeczy, kiedy dziecko jest w miarę stabilne. Organizm, który przez długi czas był w trybie mobilizacji, zaczyna odpuszczać – i wtedy dopiero widać zmęczenie, żal, niewyrażoną złość. To także jest kryzys. Nie świadczy o niewdzięczności ani braku dojrzałości.

Być może najtrudniejsze jest to, że świat z zewnątrz może nie widzieć tego momentu. Możesz wciąż funkcjonować, ogarniać, dowozić. A jednocześnie w środku czuć się na skraju. Kryzys nie musi być widoczny, aby był realny. Warto to oddzielić: kryzys nie jest oceną Ciebie jako matki. Jest informacją o stanie Twojego układu nerwowego, zasobów i obciążenia. Kiedy ilość wymagań przez długi czas przekracza możliwości regeneracji, organizm reaguje. Jeśli coraz częściej myślisz, że nie wiesz, jak długo jeszcze tak pociągniesz, potraktuj to naprawdę poważnie. **Kryzys nie jest końcem Twojej siły. Jest momentem, w którym dotarłaś do granicy**.

Czy to już kryzys?

Krótką mapa sygnałów ostrzegawczych

Nie jest łatwo uchwycić moment, gdy przeciążenie przechodzi w kryzys. **Granica bywa rozmyta.** To, co kiedyś byłoby dla Ciebie sygnałem alarmowym, dziś może wydawać się normalne, bo przyzwyczaiłaś się do życia w napięciu.

Jednym z pierwszych miejsc, w których widać zmianę, jest ciało. Możesz zauważyć, że trudniej Ci zasnąć albo budzisz się już zmęczona. Pojawia się stałe napięcie w barkach, karku, szczęce. Bóle głowy, problemy żołądkowe, częstsze infekcje. **Organizm zaczyna wysyłać sygnały, że rezerwy się kurczą. To nie są drobiazgi.** Ciało bardzo rzadko reaguje bez powodu.

Kolejną warstwą są emocje. Drażliwość, która przychodzi szybciej. Płaczliwość albo przeciwnie – poczucie odcięcia i zobojętnienia. Złość, której trudno znaleźć bezpieczne ujście. **Poczucie winy, że w ogóle te emocje się pojawiają.** W kryzysie uczucia często przestają być proporcjonalne do sytuacji. Mała trudność wywołuje dużą reakcję, a duża – czasem nie wywołuje już nic, bo system jest przeciążony.

Coraz częściej pojawia się czarny scenariusz, trudność w podejmowaniu decyzji, wątpliwości co do własnych kompetencji. Myśli zaczynają krążyć wokół jednego tematu. **Możesz mieć wrażenie, że wszystko zależy wyłącznie od Ciebie i jeśli na chwilę odpuścisz, coś się zawali.** Taki sposób myślenia świadczy o wysokim poziomie obciążenia.

Rzeczy, które kiedyś robiłaś automatycznie, wymagają wysiłku. **Trudniej Ci się zorganizować, odkładasz, unikasz, przeciągasz.** Albo przeciwnie – robisz wszystko naraz, nie potrafiąc się zatrzymać. Relacje mogą stać się bardziej napięte, bo masz mniej cierpliwości i przestrzeni na rozmowę.

Kryzys rzadko oznacza całkowitą utratę kontroli. Częściej to stopniowe zawężanie życia do przetrwania i realizowania najpilniejszych zadań. Jeżeli coraz mniej w Twoim świecie miejsca na odpoczynek, przyjemność, spontaniczność, a coraz więcej na obowiązek i czuwanie, warto potraktować to jako sygnał ostrzegawczy. **Kryzys nie zaczyna się wtedy, gdy wszystko się rozpada - tylko wtedy, gdy przez długi czas ignorujesz sygnały, że dźwigasz więcej, niż jesteś w stanie bezpiecznie unieść.**

Układ nerwowy w trybie alarmu

Dlaczego nie odpoczywasz, nawet gdy masz chwilę?

Być może znasz ten moment, kiedy wreszcie robi się ciszej. Teoretycznie możesz odpocząć. A jednak w Twoim ciele nie pojawia się ulga. Zamiast niej jest napięcie, niepokój, dziwne rozedrganie. Jakby coś miało się zaraz wydarzyć. **To doświadczenie potrafi być frustrujące. Skoro nic się nie dzieje, dlaczego nie umiem się zrelaksować?** Dlaczego nawet chwila przerwy nie przynosi wytchnienia? To jako bycie w stałej gotowości. Jakby jakaś część Ciebie cały czas nasłuchiwała – **czy wszystko w porządku, czy ktoś nie woła, czy nie przegapiłaś ważnego sygnału?**

Życie w długotrwałym obciążeniu sprawia, że czuwanie staje się domyślnym trybem funkcjonowania. Nawet jeśli sytuacja na moment się stabilizuje, ciało nie przełącza się w odpoczynek. Potrzeba czasu i poczucia bezpieczeństwa, żeby napięcie zaczęło opadać. **A poczucie bezpieczeństwa trudno zbudować, kiedy wiesz, że za chwilę znów trzeba będzie ogarniać kolejne sprawy.**

Możesz też doświadczać przeciwnego stanu – nagłego odciążenia. Kiedy jest bardzo dużo, działasz zadaniowo, bez większego kontaktu z emocjami. Dopiero później przychodzi zmęczenie albo pustka. To nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak. Organizm próbuje poradzić sobie z nadmiarem bodźców i odpowiedzialności.

W trybie alarmu drobne sytuacje uruchamiają silne reakcje. Krótka uwaga ze strony specjalisty może wywołać wielogodzinne roztrząsanie. Niewielka zmiana planu potrafi zburzyć poczucie stabilności. Jednocześnie możesz mieć trudność z odczuwaniem radości czy satysfakcji, nawet jeśli obiektywnie coś się udało. Kiedy system jest przeciążony, priorytetem staje się przetrwanie, nie przyjemność.

To, że nie potrafisz po prostu się wyciszyć - to konsekwencja długiego funkcjonowania w napięciu. Organizm potrzebuje powtarzalnych doświadczeń bezpieczeństwa, żeby uwierzyć, że może odpuścić. Zanim więc zaczniesz wymagać od siebie, byś odpoczywała efektywniej, spróbuj zobaczyć, w jakim trybie żyjesz na co dzień. Jeśli przez większość czasu jesteś odpowiedzialna za wszystko, Twoje ciało może nie wiedzieć, jak wygląda prawdziwy odpoczynek. To nie jest Twoja wina.

Co może pomóc tu i teraz?

Kiedy żyjesz w przeciążeniu, naturalnym odruchem jest szukanie dużej zmiany: lepszej organizacji, większej odporności, bardziej skutecznych metod. Problem w tym, że w kryzysie nie potrzebujesz stać się sprawniejsza. Potrzebujesz zmniejszyć nacisk i odzyskać minimalną przestrzeń. **Pomoc tu i teraz nie polega na naprawianiu siebie, lecz na odciążaniu systemu, choćby o kilka procent.**

Pierwszym krokiem bywa zgoda na to, że Twoje zasoby są ograniczone. To nie jest rezygnacja ani poddanie się. To uznanie faktu, że funkcjonujesz w wymagających warunkach. Z tej zgody może wyniknąć bardzo konkretne pytanie: co dziś naprawdę musi być zrobione, a co może poczekać? Zawężenie pola obowiązków do tego, co kluczowe, nie jest zaniedbaniem, tylko Twoją strategią przetrwania.

Drugim elementem jest mikro-urlop dla układu nerwowego. Nie chodzi o długą medytację czy idealnie zorganizowany i zaplanowany odpoczynek. Czasem wystarczy kilka minut świadomego spowolnienia: usiąść, oprzeć plecy, poczuć ciężar ciała na krześle, wykonać kilka wolniejszych wydechów. Krótki sygnał dla organizmu, że przez moment nic nie trzeba robić. Powtarzany regularnie, zaczyna budować odrobinę bezpieczeństwa.

Pomocne bywa również nazwanie tego, co przeżywasz, bez oceniania. Zamiast znowu przesadzać, spróbuj jestem bardzo zmęczona albo boję się, że nie podołam. Proste, uczciwe zdanie porządkuje doświadczenie. Emocje nazwane rzadziej wymykają się spod kontroli.

W wymiarze praktycznym warto przyjrzeć się odpowiedzialności. Czy jest coś, co od dawna robisz sama, choć teoretycznie mogłoby zostać podzielone? Czy jest jedna sprawa, w której możesz poprosić o wsparcie – partnera, bliską osobę, specjalistę? Wiele mam jest przyzwyczajonych do bycia centrum dowodzenia. Oddanie choćby małego fragmentu kontroli bywa trudne, ale może przynieść realną ulgę.



Równolegle ważna jest zmiana wewnętrznej narracji. Żyjąc w presji, łatwo przyjąć przekonanie, że musisz być silna bez przerwy. Tymczasem odporność nie polega na braku kryzysów, lecz na umiejętności reagowania na nie z większą łagodnością wobec siebie. **Możesz być zmęczona i nadal być dobrą matką. Możesz potrzebować wsparcia i wciąż kochać swoje dziecko wystarczająco.**

Nie wszystkie trudności znikną. Nie każdy element systemu stanie się nagle przyjazny. To, na co masz wpływ, to tempo, w jakim próbujesz sprostać wymaganiom, oraz sposób, w jaki traktujesz siebie w chwilach słabości. Czasem najważniejszym ruchem jest zdjęcie z siebie dodatkowej warstwy surowości.

Jeżeli po lekturze tego e-booka zostanie z Tobą tylko jedna myśl, niech będzie to ta: **Twoje reakcje są zrozumiałe w kontekście życia, które prowadzisz.** Nie musisz najpierw stać się spokojniejsza, silniejsza czy bardziej zorganizowana, by zasługiwać na wsparcie.

Wystarczy, że jesteś w miejscu, które jest trudne.

Na dziś to może być wystarczające...

JESTEM TU, PAMIĘTAJ!



Jeśli czujesz przeciążenie, kryzys, potrzebę rozmowy - jestem!

Napisz do mnie, powołaj się na ten e-book, a otrzymasz 25-minutową konsultację kryzysową za symboliczną kawę w podziękowaniu.

Napisz do mnie!