

EMOCJE, STRES, HEJT

Drożym, by pomóc sobie i innym!

SAMOOCENA

Czym jest?

Samoocena to ogólna ocena samego siebie, czyli przekonanie o swojej wartości i szacunku do siebie.

Rodzaje samooceny

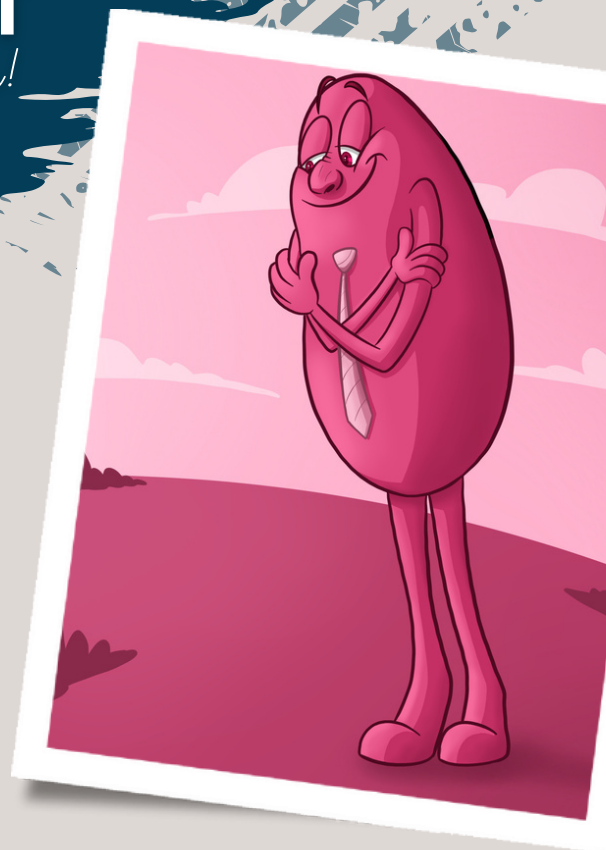
- *Wysoka samoocena*
Stabilna, realistyczna, niezależna od opinii innych. Osoby z wysoką samooceną są odporne na krytykę, potrafią przyznać się do błędów.
- *Niska samoocena*
Niestabilna, oparta na negatywnych przekonaniach o sobie. Towarzyszy jej lęk przed porażką i unikanie wyzwań.

Co wpływa na samoocenę?

- 👨👩👧👦 *Wczesne doświadczenia*
Wsparcie i ciepło emocjonalne w dzieciństwie.
- 🏆 *Sukcesy i porównania*
Osiągnięcia oraz sposób, w jaki odnosimy się do innych.
- 💬 *Informacje zwrotne*
Opinie od ważnych dla nas osób.
- 💚 *Własne standardy*
Zgodność działań z naszymi wartościami.

Tak budować zdrową samoocenę?

- 💭 *Zmiana myślenia*
Zastąp „Nic mi nie wychodzi” myślą „Nie wyszło mi tym razem, ale się staram”.
- 🎯 *Realistyczne cele*
małe sukcesy budują wiarę w siebie.
- 🛑 *Asertywność*
Wyrażaj potrzeby i stawiaj granice.
- 🌱 *Wartości*
Działaj w zgodzie z tym, co dla Ciebie ważne.



STRES

Czym jest?

Stres to reakcja organizmu na sytuacje, które naruszają równowagę i wymagają przystosowania. To, czy stres działa motywująco czy destrukcyjnie, zależy od jego natężenia i długości trwania.

Rodzaje stresu

- ✓ **Eustres**
Krótkotrwały, mobilizujący (np. przed egzaminem).
- ✗ **Dystres**
Długotrwały, obciążający psychicznie i fizycznie.
- 🌀 **Neustres**
Neutralny, nie wpływa znacząco na emocje.

Fazy reakcji stresorelacji

- 🚩 **Alarmowa**
Organizm mobilizuje siły (adrenalina, szybsze tętno).
- ⚖️ **Przystosowania**
Stres zostaje opanowany, ale ciało pozostaje w gotowości.
- 😓 **Wyczerpania**
Długotrwałe napięcie prowadzi do obniżenia odporności i chorób.

Skutki stresu

- 🧠 **Emocjonalne**
Drażliwość, niepokój, wypalenie.
- 💪 **Fizyczne**
Bóle głowy, napięcia, osłabienie odporności.
- 😴 **Behawioralne**
Zaburzenia snu, izolacja, sięganie po używki.

Tak sobie radzić?

- 🚴 **Ruch i aktywność**
Regularne spacer, sport.
- 😊 **Relaks**
Ćwiczenia oddechowe (np. metoda 4-7-8).
- 🥗 **Zdrowy styl życia**
Pełnowartościowy sen i zbilansowana dieta.
- 👥 **Wsparcie**
Rozmowa z bliskimi, przyjaciółmi.

W razie potrzeby:
skonsultuj się z psychologiem.



HEJT

Czym jest?

Hejt to zachowanie mające na celu zranienie drugiej osoby – najczęściej w internecie, gdzie sprzyja mu poczucie anonimowości i bezkarności. Różni się od krytyki tym, że nie dotyczy treści, lecz samej osoby.

Hejt a krytyka



Krytyka

Odnosi się do działań, daje możliwość poprawy.



Hejt

Atakuje człowieka, jest pełen pogardy, wrogości i obraźliwych słów.



Dlaczego hejterzy hejtują?



Anonimowość

Internet daje hejterom poczucie bezkarności, co sprawia, że tracą zahamowania (tzw. efekt rozhamowania online).



Poczucie kontroli i władzy

Agresywne działanie może dawać hejterowi poczucie kontroli i satysfakcji, stymulując tzw. układ nagrody w mózgu.



Rozładowanie emocji

Hejt jest często sposobem na rozładowanie negatywnych emocji (np. gniewu czy zazdrości) i radzenie sobie z niską samooceną.



Brak świadomości konsekwencji

Brak bezpośredniego kontaktu z osobą hejtowaną utrudnia hejterowi dostrzeżenie realnych konsekwencji.

Formy hejtu



Nękanie

Regularne i uporczywe prześladowanie drugiej osoby.



Body shaming

Ataki na wygląd fizyczny innej osoby.



Doxxing

Publiczne udostępnianie prywatnych danych bez zgody drugiej osoby.



Ponizające treści wizualne

Tworzenie obraźliwych memów, grafik czy filmików z udziałem innych osób.

Skutki hejtu



Obniżone poczucie własnej wartości

Osoby hejtowane zaczynają wątpić w siebie, doświadczają spadku samooceny.



Zaburzenia lękowe

Przewlekły stres, lęk przed oceną i poczucie osamotnienia mogą wywołać stany lękowe, bezsenność, a nawet depresję.



Wycofanie społeczne

Osoby hejtowane często wycofują się z życia towarzyskiego.



Mysli samobójcze

Hejt może prowadzić do samookaleczeń i prób samobójczych.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

KLINIKA PSYCHIATRII PUM



ul. Broniewskiego 26



91 351 13 00

SZCZECIŃSKIE CENTRUM ZDROWIA



ul. Boh. Warszawy 75



573 431 425

797 039 284

DZIAŁ INTERWENCJI KRYZYSOWEJ



ul. Starzyńskiego 3-4



91 46 46 333



U psychologa i pedagoga
szkolnego, nauczyciela
lub wychowawcy



U osób bliskich, rodziny
i przyjaciół

TELEFON ZAUFANIA



116 123

(dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym,
czynny codziennie od 14 do 22)

116 111

(dla dzieci i młodzieży, dostępny całodobowo)

800 70 22 22

(centrum wsparcia dla osób w kryzysie
psychicznym, dostępne całodobowo)

988

(ogólnopolski telefon zaufania, dostępny
całodobowo)



OBSERWUJ NAS!



www.polskiinstituteemocji.pl



[/polskiinstituteemocji](https://www.facebook.com/polskiinstituteemocji)



[/polski_institut_emocji](https://www.instagram.com/polski_institut_emocji)



[/polskiinstituteemocji](https://www.linkedin.com/company/polskiinstituteemocji)