

RAPORT Z BADANIA

Głowa wie. Ciało nadal reaguje.

Napięcie, stres i sposoby regulacji — głosy blisko 500 osób,
które opowiedziały nam, jak naprawdę wygląda ich codzienność.



Spokojna Głowa

SPIS TREŚCI

Co znajdziesz w środku

- 01 Skąd wzięło się to badanie** — cel, metoda i kim są osoby, które uczestniczyły w badaniu
- 02 Napięcie jako standard** — jak wygląda „zwykły dzień” i „zwykły tydzień” dzisiaj
- 03 Głowa rozumie, ciało nie zawsze słucha** — co dzieje się w myślach, ciele i zachowaniu
- 04 Co najczęściej wywołuje napięcie** — cztery terytoria: praca, relacje, decyzje, zdrowie
- 05 Jak sobie radzimy i co naprawdę pomaga** — ulga, unikanie i regulacja to nie to samo
- 06 Noc, kiedy głowa nie zwalnia** — sen jako punkt wejścia do tematu
- 07 Szukamy wiedzy i wsparcia** — psychoterapia, treści psychologiczne, ciekawość
- 08 Dwie drogi do tego samego spokoju** — różnice między kobietami i mężczyznami
- 09 Co z tego wynika** — wnioski, które łączą wszystkie rozdziały
- 10 Zaproszenie** — warsztaty pracy z napięciem i lękiem

Jak czytać ten raport

To badanie opisowe, nie sondaż reprezentatywny dla Polski. Wzięło w nim udział 478 osób: 393 w badaniu organicznym oraz 85 mężczyzn w wieku 36–55 lat w osobnym panelu.

Pytania wielokrotnego wyboru pokazują częstość wskazań, nie rozłączne segmenty. Różnice między grupami — w tym między kobietami i mężczyznami, opisane w rozdziale 8 — mają charakter opisowy i nie były testowane statystycznie. Baza dla oceny skuteczności sposobów radzenia sobie (panel mężczyzn) jest mała, więc traktujemy ją jako trop do dalszych badań, nie ostateczny dowód. Badanie mierzyło deklarowane doświadczenia respondentów, a nie aktywność fizjologiczną układu nerwowego.

Największą wartością tego materiału nie jest jeden efektowny procent, lecz wzorzec: wiele osób rozumie siebie, działa i „daje radę”, a mimo to opisuje objawy, które mogą towarzyszyć utrzymującej się mobilizacji układu nerwowego.



SPOKOJNIE. KROK PO KROKU.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

01 Skąd wzięło się to badanie

Spokojna Głowa powstała, żeby pomagać ludziom rozumieć własny układ nerwowy i wracać do równowagi. Zanim zaczęliśmy pisać kolejny artykuł czy planować kolejny warsztat, chcieliśmy sprawdzić, jak naprawdę wygląda dzisiaj codzienność osób, do których mówimy.

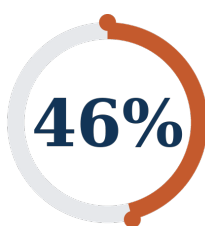
Badanie zrealizowaliśmy wiosną 2026 roku w dwóch częściach. Wzięło w nim udział 478 osób – kobiet i mężczyzn w różnym wieku – od 18 do ponad 65 lat; najliczniej reprezentowany był przedział wiekowy 36–55 lat. Chcieliśmy dokładniej przyjrzeć się temu, jak funkcjonujemy na co dzień, jakich napięć doświadczamy i jak sobie z nimi radzimy.

To nie jest sondaż reprezentatywny dla całej Polski i nie udajemy, że jest. Próba jest głównie miejska, dobrze wykształcona i zawodowo aktywna. To osoby, które często sięgają po treści psychologiczne, a część z nich korzystała ze wsparcia specjalisty. Właśnie dlatego wyniki są dla nas tak ważne: pokazują, że dostęp do wiedzy i częste napięcie mogą ze sobą współistnieć.

Kto wziął udział w badaniu



kobiety



mężczyźni



osoby z wyższym
wykształceniem

Nieco ponad 3 na 5 badanych (63,6%) mieszka w miastach powyżej 150 tysięcy mieszkańców, a 63,0% pracuje zawodowo. Aż 78,7% ma między 36 a 55 lat. To grupa, którą w badaniu nazywamy „świadomymi, którzy utknęli” – często rozumieją mechanizmy, ale samo rozumienie nie zawsze przekłada się na odczuwalną zmianę.

Rozumiem, skąd to się bierze, ale to nic nie zmienia.

Jedno z najczęstszych zdań, które słyszymy w naszej społeczności

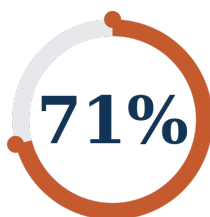
ROZDZIAŁ DRUGI

02 Napięcie jako standard

Zanim zapytaliśmy, co ludzie robią z napięciem, zapytaliśmy o coś bardziej podstawowego: jak w ogóle wygląda ich zwykły dzień. Odpowiedź jest niewygodna — dla wielu osób punktem wyjścia nie jest już spokój, tylko podwyższone pobudzenie.



**zwykły dzień: lekkie napięcie
lub ciągłe pobudzenie**



**tydzień określany jako co
najmniej intensywny**



**napięcie „faluje” lub trwa
większość dnia**

65,1% badanych opisuje swój zwykły dzień jako przebiegający w lekkim napięciu lub ciągłym pobudzeniu. Tylko **18,8%** wybiera odpowiedź „spokojny” lub „raczej spokojny” — reszta rozkłada się między neutralnym samopoczuciem a trudnością w jednoznacznej odpowiedzi.

To samo widać w rytmie tygodnia: **70,5%** badanych określa swój tydzień jako co najmniej intensywny — „bywa intensywnie, ale nadążam”, „często funkcjonuję w pośpiechu” albo „trudno mi znaleźć moment na zatrzymanie”. Z zewnątrz ci ludzie zwykle dobrze funkcjonują, ale koszt tego jest często bardzo wysoki.

Powtarzający się wzorzec, a nie epizody

64,9% badanych **doświadcza napięcia, stresu lub niepokoju co najmniej kilka razy w tygodniu**, a u **37,4%** towarzyszy im to niemal codziennie albo przez większą część dnia. Najczęstszym wzorcem — wskazanym przez **38,5%** — jest **napięcie, które „faluje”**: raz mocniejsze, raz słabsze, ale rzadko znika całkowicie. To nie pojedynczy epizod, tylko częsty, powtarzający się wzorzec.

W praktyce może to oznaczać, że część osób nie ma dość czasu na pełny „restart” między jednym wyzwaniem a drugim — dzień w pracy nakłada się na wieczór w domu, a weekend nie zawsze wystarcza, żeby naprawdę odpocząć.

Dla wielu osób napięcie nie jest już tylko reakcją na wyjątkową sytuację. Jest częstym elementem codziennego funkcjonowania.

Dane zewnętrzne — dla porównania

Podobny obraz widzimy w badaniach międzynarodowych. Ipsos w raporcie World Mental Health Day 2024 pokazał, że 62% osób doświadczyło w ciągu ostatniego roku stresu na tyle silnego, że wpłynął na ich codzienne funkcjonowanie. Nasze wyniki nie stoją więc w oderwaniu od globalnego trendu — pokazują go z bliska, w polskim kontekście.

Źródło zewnętrzne: Ipsos, World Mental Health Day Report 2024 (31-country Ipsos Global Advisor Survey).

To oznacza, że zwykły dzień nie zaczyna się od spokoju, który dopiero później „jest psuty” przez stres. U wielu osób zaczyna się od lekkiego napięcia i to jest ważny kontekst dla wszystkiego, co opisujemy w kolejnych rozdziałach.

WARTO WIEDZIEĆ

Co mówi nauka? Mobilizacja nie jest błędem organizmu

Reakcja stresowa pomaga nam sprostać wymaganiom. Problem zaczyna się nie wtedy, gdy organizm się mobilizuje, lecz gdy robi to bardzo często, pozostaje pobudzony zbyt długo albo nie wraca w pełni do równowagi po zakończeniu trudnej sytuacji. Narastający koszt takiego ciągłego przystosowywania się jest w nauce opisywany jako **obciążenie allostatyczne** — pojęcie to spopularyzował neurobiolog Bruce McEwen.

Innymi słowy: to nie sama mobilizacja jest problemem. Problemem jest to, że u wielu z nas włącza się zbyt często i gaśnie zbyt wolno.

Sprawdź u siebie

Po czym poznajesz, że trudna sytuacja już się skończyła, ale Twoje ciało nadal zachowuje się tak, jakby wciąż trwała? Kilka odpowiedzi, na co zwrócić uwagę:

- Czy jakieś miejsca w ciele są napięte, mimo że nic teraz się nie dzieje – szczeka, kark, barki, brzuch?
- Czy czujesz się pobudzona/y albo „w gotowości”, jakbyś wciąż na coś czekała/czekał?
- Czy trudno Ci usiedzieć beczynn timer i od razu zajmujesz się czymś kolejnym?
- Czy oddech jest płytszy albo szybszy niż zwykle?

Koncepcja obciążenia allostatycznego: B.S. McEwen, „Protective and damaging effects of stress mediators”, New England Journal of Medicine, 1998.

ROZDZIAŁ TRZECI

03 Głowa rozumie, ciało nie zawsze słucha

To zdanie usłyszeliśmy w tylu wariantach, że stało się dla nas mottem tego badania: „moja głowa wie, ale ciało nadal reaguje”. Sprawdziliśmy, co dokładnie kryje się pod tym doświadczeniem i dane pokazują trzy obszary, w których badani odczuwają skutki napięcia: myśli, ciało i zachowanie.

W głowie: natłok myśli



natłok myśli — przynajmniej czasami

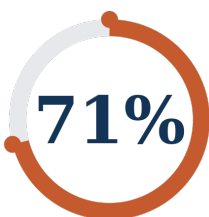


natłok myśli — dość lub bardzo często

Natłok myśli to najczęściej wskazywana manifestacja napięcia — doznaje go przynajmniej czasami **83,1%** osób, a **57,5%** **dość lub bardzo często**. To nie jest wada charakteru ani po prostu „za dużo myślenia” – w sytuacji napięcia natłok myśli może być próbą odzyskania poczucia kontroli nad tym, co wydaje się nieprzewidywalne.

W praktyce to np. niedokończone zdania w rozmowie, bo głowa jest już przy kolejnej sprawie, wracanie do tej samej myśli mimo prób zajęcia się czymś innym, fale myśli, które płyną tak szybko, że wydają się nieuchwytne. Trudniej wtedy o pełną obecność w pracy, w rozmowie z bliskimi, podczas zabawy z dzieckiem.

W ciele: pierwsze sygnały, które łatwo przeoczyć



napięcie w ciele — przynajmniej czasami



napięcie w ciele — dość lub bardzo często

70,7% badanych czuje **napięcie w ciele** — w karku, brzuchu, lędźwiach czy oddechu — przynajmniej czasami, a **45,6%** **dość lub bardzo często**. Sygnały z ciała mogą pojawić się wcześniej, niż świadomie rozpoznamy i nazwiemy to, co się dzieje — choć często najpierw zauważamy natłok myśli.

W praktyce może oznaczać to ból głowy pod koniec dnia, zaciśniętą szczękę, której nie zauważamy, dopóki nie zaboli, napięty brzuch, który mylimy z głodem czy problemami trawiennymi. Nierzadko to spięte barki czy ból lędźwi, który zrzucaamy na zbyt długie siedzenie, a to miejsca, które lubią „zbierać” napięcia. Czasem właśnie dopiero dyskomfort fizyczny sprawia, że zauważamy, jak wiele napięcia się nagromadziło.

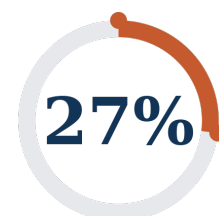
W zachowaniu: automatyczne reakcje, odłożone decyzje



odkłada rozmowy lub decyzje
— dość/bardzo często



reaguje szybciej niż by
chciał/a — dość/bardzo często



działa automatycznie, bez
zastanowienia — dość/bardzo
często

70,9% reaguje szybciej, niż by chciało, a **31,6%** robi to dość lub bardzo często. **72,0%** odkłada trudne rozmowy lub decyzje, **58,8%** działa czasem automatycznie, bez zastanowienia, a **58,6%** długo wraca do równowagi po tym, jak napięcie już opadnie.

W praktyce może to oznaczać ostrzejsze słowa w rozmowie z partnerem czy dzieckiem, których później żałujemy, decyzję w pracy podjętą w pośpiechu zamiast z namysłem albo maila wysłanego pod wpływem emocji, z którego potem się tłumaczymy. Odłożona rozmowa rzadko znika – częściej czeka, aż napięcie urośnie jeszcze bardziej.

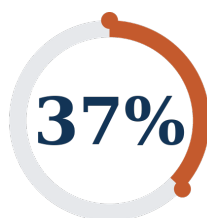
Reakcja na napięcie może rozpocząć się, zanim świadomie rozpoznamy, co się dzieje. Układ nerwowy uruchamia zmiany w ciele, podczas gdy my często najpierw zauważamy natłok myśli, później nazywamy emocje, a dopiero na końcu docieramy do sygnałów z ciała. To, co rejestrujemy jako pierwsze, nie zawsze jest tym, co zareagowało jako pierwsze. Rozpoznanie własnego najwcześniejszego sygnału daje szansę, by odzyskać wybór, zanim napięcie przejmie ster.

Jak nazywamy to, co czujemy

Gdy poprosiliśmy o nazwanie odczuwanego stanu własnymi słowami, najczęściej pojawiały się: stres (40,6%), niepokój (37,0%), przemęczenie (31,4%), napięcie (31,0%) i rozdrażnienie (28,5%). Słowo „lęk” wskazało **22,2%** badanych — rzadziej niż pozostałe określenia.



nazywa swój stan „stresem”



nazywa go „niepokojem”



nazywa go „lękiem”

Z naszej pracy z ludźmi widzimy podobny wzorec: stres, niepokój, przemęczenie czy rozdrażnienie bywają używane do opisywania zbliżonego doświadczenia napięcia, choć nie są pojęciami tożsamymi i nie każde z nich oznacza lęk. Badania nad świadomością zdrowia psychicznego pokazują jednak, że objawy lęku nie zawsze są rozpoznawane jako lęk. W jednym z badań osoby czytające opis typowych objawów lęku uogólnionego najczęściej określały je jako „zwykły stres życiowy”, a nie problem psychologiczny.

Słowo „lęk” może kojarzyć się z czymś poważniejszym lub bardziej klinicznym, dlatego część osób wybiera łagodniejsze określenia. Ważniejsze od samej etykiety jest to, jak często dany stan się pojawia, jak długo trwa i jak wpływa na codzienne funkcjonowanie.

Coles, M.E., Coleman, S.L., „Barriers to treatment seeking for anxiety disorders: initial data on the role of mental health literacy”, „Depression and Anxiety”, 2010. Jorm, A.F., „Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders”, „British Journal of Psychiatry”, 2000.

Warto pamiętać

Nie musisz nazywać tego, co czujesz, lękiem, żeby Twoje doświadczenie było prawdziwe i ważne. Stres, niepokój, przemęczenie czy rozdrażnienie mogą towarzyszyć podobnemu doświadczeniu napięcia, choć każde z nich znaczy coś nieco innego — nazwa nie decyduje o tym, czy warto się tym zająć.

WARTO WIEDZIEĆ

Zauważenie to jeszcze nie regulacja, ale od niego się zaczyna

Część oceny tego, czy sytuacja jest bezpieczna czy zagrażająca, zachodzi automatycznie — bez udziału świadomego myślenia. Stephen Porges określa ten proces mianem neurocepcji. Także poza teorią poliwalgalną badania nad lękiem rozróżniają automatyczne reakcje obronne od świadomego odczuwania i nazywania emocji.

Układ nerwowy może uruchomić przyspieszenie tętna, zmianę oddechu, napięcie mięśni i gotowość do działania, zanim potrafimy nazwać emocję i zrozumieć, co się z nami dzieje. Interocepcja to zdolność zauważania i interpretowania takich sygnałów płynących z ciała: oddechu, napięcia mięśni, rytmu serca, ciepła czy ścisku w brzuchu.

Proces nie przebiega jednak tylko w jedną stronę. Myśli, wspomnienia i przewidywania mogą podtrzymywać pobudzenie ciała, a sygnały z ciała wpływają na to, jak interpretujemy sytuację. Badania nad nazywaniem emocji (tzw. affect labeling) pokazują, że ubranie doświadczenia w słowa może osłabiać reaktywność emocjonalną.

Nie działa to jak wyłącznik. Może jednak stworzyć odrobinę przestrzeni między odczuciem a automatyczną reakcją – a właśnie ta przestrzeń jest punktem wyjścia do regulacji.

Sprawdź u siebie – bez analizowania dlaczego

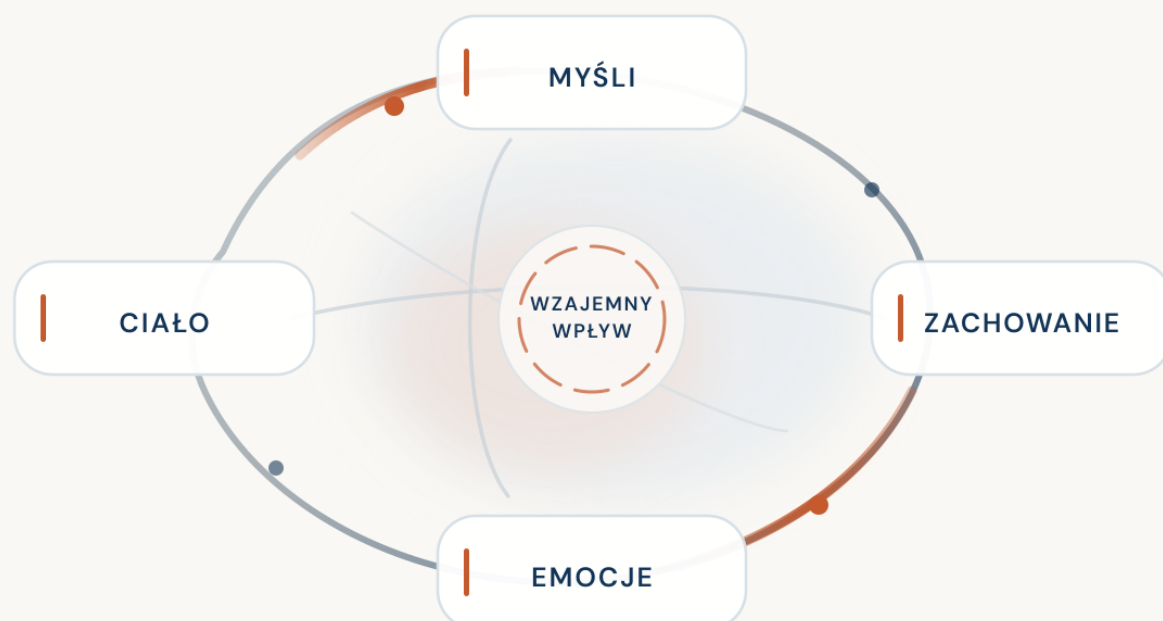
W ciele zauważam...

W głowie pojawia się...

Mój pierwszy impuls to...

Źródła: J.E. LeDoux, D.S. Pine, „Using Neuroscience to Help Understand Fear and Anxiety”, „American Journal of Psychiatry”, 2016; S.W. Porges, „Polyvagal Theory: A Science of Safety”, „Frontiers in Integrative Neuroscience”, 2022; A.D. Craig, „How do you feel?”, „Nature Reviews Neuroscience”, 2002; L.F. Barrett, W.K. Simmons, „Interoceptive predictions in the brain”, „Nature Reviews Neuroscience”, 2015; M.D. Lieberman i współpracownicy, „Putting feelings into words”, „Psychological Science”, 2007.

Ciało, emocje, myśli i zachowanie wpływają na siebie nawzajem. Zauważenie daje przestrzeń na wybór



ROZDZIAŁ CZWARTY

04 Co najczęściej wywołuje napięcie

Zapytaliśmy wprost: w jakich sytuacjach napięcie pojawia się najczęściej? Odpowiedzi układają się w cztery powtarzające się terytoria i żadne z nich nie jest pojedynczą wyjątkową sytuacją. To codzienność.



Na czele listy jest przeciążenie — nadmiar obowiązków wskazuje **49,4%** badanych, a praca lub obowiązki zawodowe **44,8%**. Napięcie wyraźnie pojawia się także w relacjach: trudne rozmowy i konfrontacje wskazuje **32,8%**, a relacje z bliskimi **30,5%**. To istotne, bo pokazuje, że napięcie nie jest wyłącznie kwestią zarządzania czasem — mieszka też w tym, co dzieje się między ludźmi.

W codzienności często wygląda to tak: napięty grafik sprawia, że w rozmowach z bliskimi szybciej pojawia się zniecierpliwienie lub rozdrażnienie, a stos niedokończonych spraw utrudnia wieczorne wyciszenie i odpoczynek przed kolejnym dniem.

Cztery terytoria napięcia



Warto pamiętać

Finanse (23,8%), zmiany i niepewność (22,4%) oraz sprawy zdrowotne (17,4%) też regularnie wywołują napięcie, choć są wskazywane rzadziej niż przeciążenie. Tylko 4,0% badanych wskazuje napięcie właśnie wtedy, gdy zwalnia. Nie oznacza to, że odpoczynek zawsze przychodzi łatwo, pokazuje jednak, że ten moment rzadko był wskazywany jako główne źródło napięcia.

ROZDZIAŁ PIĄTY

05 Jak sobie radzimy i co naprawdę pomaga

Zapytaliśmy, co badani robią w pierwszej kolejności, gdy pojawia się napięcie. Odpowiedzi pokazują coś ważnego: najczęstsze pierwsze reakcje nie zawsze pokrywają się z tym, co najskuteczniej pomaga wrócić do równowagi.



**pierwsza reakcja: analizuję
sytuację**



**wycofuję się lub unikam
kontaktu**



scrolluję telefon

Analizowanie sytuacji to najczęstsza pierwsza reakcja — wskazuje ją **38,5%** badanych. Chcemy rozumieć, wiedzieć, mieć poczucie kontroli. Zaraz za analizowaniem plasują się: wycofanie (27,6%), scrollowanie telefonu (27,2%) i zajęcie się czymś innym, żeby odwrócić uwagę (27,0%). Prawdopodobnie znasz to uczucie, kiedy potrzebujesz się czymś zająć, żeby nie zostać sam na sam z napięciem i myślami, które się pojawiają. Spacer wybiera **21,1%**, trening **16,3%**, a ćwiczenia oddechowe lub medytację tylko **9,8%**.

W praktyce to godzina spędzona na przewijaniu telefonu zamiast na tym, co planowaliśmy zrobić albo rozmowa odłożona „na później”, które nigdy nie nadchodzi. Żadna z tych reakcji nie jest zła sama w sobie – problem pojawia się, gdy staje się jedynym sposobem, po jaki sięgamy.

Ważne rozróżnienie — bez zawstydzania

Nie chcemy przedstawiać scrollowania, jedzenia, wycofania czy analizowania jako „złych nawyków”. To powszechne, w pełni ludzkie próby radzenia sobie z pobudzeniem. Różnica między ulgą, unikaniem i regulacją nie jest oceną charakteru — to różnica w tym, co dzieje się z układem nerwowym po tej reakcji: czy napięcie faktycznie opada, czy tylko na chwilę znika z pola uwagi.

Co faktycznie ocenia się jako skuteczne

W próbie organicznej zapytaliśmy też ogólnie, jak skuteczne są sposoby, po które sięgają badani — bez przypisywania oceny do konkretnej metody. Średnia wyniosła około 6,1 w skali od 1 do 10. To wynik umiarkowany: stosowane sposoby przynoszą pewną ulgę, ale trudno uznać je za w pełni wystarczające.

Panel mężczyzn (N=85) pozwalał ocenić każdą metodę osobno w skali 1–10. Bazy są niewielkie, więc traktujemy wyniki jako trop, nie dowód. Spacer i trening uzyskały najwyższe średnie oceny (8,2 i 8,1), wyższe niż analizowanie (6,6), które w panelu było najczęstszą pierwszą reakcją.

Sposób	Średnia skuteczność (1–10)	Baza
Spacer	8,2	N=21
Trening / aktywność fizyczna	8,1	N=8
Odwracanie uwagi czynnościami	7,4	N=17
Analizowanie sytuacji	6,6	N=35
Wycofanie / unikanie	5,1	N=21

W panelu mężczyzn spacer i trening otrzymały najwyższe średnie oceny skuteczności, choć jako pierwsze reakcje wskazywano je rzadziej niż analizowanie.

Zwróćmy uwagę na bazy: 35 osób w panelu wskazało analizowanie jako jedną z pierwszych reakcji, 21 – spacer, a tylko 8 – trening. To niewielkie, nierówne grupy, dlatego wysokie oceny skuteczności spaceru i treningu traktujemy jako ciekawy trop, nie jako dowód przewagi ruchu nad innymi sposobami radzenia sobie.

WARTO WIEDZIEĆ

Ruch nie musi być treningiem. Może być narzędziem regulacji

Ruch oddziałuje nie tylko na mięśnie i sylwetkę. Badania pokazują, że nawet pojedyncza porcja aktywności może przeciętnie poprawiać nastrój oraz zmniejszać chwilowy lęk i objawy depresyjne, choć reakcje poszczególnych osób są różne.

Regularna aktywność fizyczna ma szersze znaczenie. Duże przeglądy badań pokazują, że może zmniejszać objawy depresji, lęku i psychicznego przeciążenia. W przypadku depresji jest dziś traktowana jako jedna z opartych na dowodach interwencji, stosowana samodzielnie lub obok innych form leczenia. Określenie „działanie przeciwdepresyjne” nie jest więc jedynie metaforą – odnosi się do mierzalnego zmniejszenia objawów obserwowanego w badaniach klinicznych.

Nie oznacza to, że spacer zawsze „powinien pomóc” ani że ruch zastępuje psychoterapię lub leczenie farmakologiczne, kiedy są potrzebne. Może być jednak jednym z bardziej dostępnych sposobów wpływania na nastrój, poziom pobudzenia, sen i reakcję organizmu na stres. Nie musi przy tym stawać się kolejnym obowiązkiem ani projektem na rzecz sylwetki.

Sprawdź u siebie

Oceń odczuwane napięcie od 0 do 10.

Przez 5–10 minut przejdź się albo poruszaj w sposób dostępny dla Ciebie.

Oceń napięcie ponownie.

Co się zmieniło: intensywność, oddech, tempo myśli, a może nic?

Podczas chodzenia kieruj uwagę na kolejne kroki i kontakt stóp z podłożem. Nie chodzi o to, by pozbyć się myśli, tylko na chwilę skierować uwagę na bieżące działanie.

Źródła: A.A. Weinstein i współpracownicy, metaanaliza efektów pojedynczej sesji ruchu, „Psychosomatic Medicine”, 2024 — 103 badania, 4671 uczestników; B. Singh i współpracownicy, przegląd 97 metaanaliz obejmujących 1039 badań i 128 119 uczestników, „British Journal of Sports Medicine”, 2023; M. Noetel i współpracownicy, metaanaliza sieciowa 218 badań dotyczących ruchu w leczeniu depresji, „The BMJ”, 2024.

Ruch może być jednym z prostszych narzędzi regulacji



ROZDZIAŁ SZÓSTY

06 Noc, kiedy głowa nie zwalnia

Sen wydaje się osobnym tematem, a jednocześnie jest jednym z najbardziej czytelnych sygnałów tego, jak długo utrzymuje się u nas podwyższone pobudzenie. Zapytaliśmy o jakość snu i o to, co dzieje się w głowie, gdy zapada zmrok.



ocenia swój sen jako przeciętny lub zły



natłok myśli przed snem — przynajmniej czasami



ten natłok pojawia się często lub niemal codziennie

59,8% badanych nie ocenia swojego snu jako dobrego — 34,5% mówi o śnie przeciętnym, a 25,3% o raczej lub bardzo złym. Najczęstszym problemem nie są nawet same trudności z zasypianiem (48,5% doświadcza ich przynajmniej czasami), ale natłok myśli, który pojawia się przed snem lub w nocy — dotyczy on **63,4%** badanych, a u **33,7%** jest częsty lub niemal codzienny.

Osobny, ale spójny z tym wątek to zmęczenie mimo przespanej nocy: **45,2%** badanych doświadcza go często lub niemal codziennie. Śpimy, ale sen nie zawsze oznacza regenerację.

W praktyce może to wyglądać tak: serial włączony „na wyciszenie” albo telefon w rękę, kiedy cisza uruchamia kolejne myśli. Jeśli wieczorne bodźce podtrzymują czujność, trudniej o wyhamowanie i regenerujący sen — nawet wtedy, gdy czasu spędzonego w łóżku wydaje się wystarczająco dużo.

Bywa, że głowa przyspiesza dokładnie wtedy, gdy ciało kładzie się do łóżka.

Problemy ze snem są dobrym punktem startu do rozmowy

Sen dotyka niemal każdego i nie wymaga żadnej etykiety diagnostycznej — łatwiej o nim rozmawiać niż o „lęku”. To dobry temat na początek, jeśli szukasz miejsca, od którego można zacząć przyglądać się własnej regulacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Zmęczenie nie zawsze oznacza gotowość do snu

Możesz być wyczerpana lub wyczerpany, a jednocześnie nadal pozostawać w stanie pobudzenia. Kiedy wieczorem znikają zadania i bodźce, łatwiej zauważyć myśli, które wcześniej ginęły w codziennym ruchu: analizowanie, planowanie czy przewidywanie problemów. Badania pokazują, że przed snem szczególnie często pojawiają się właśnie: planowanie, analizowanie, odtwarzanie minionych sytuacji i przewidywanie przyszłych problemów. U osób mających trudności ze snem myśli te są zazwyczaj bardziej natrączywe i nieprzyjemne.

Także krótkie wybudzenia w nocy są naturalne. Trudność zaczyna się wtedy, gdy uruchamiamy kontrolę: która godzina, ile snu zostało, jak jutro dam sobie radę. Myśli zwiększają napięcie, ono utrudnia ponowne zaśnięcie, a próba zmuszenia się do snu jeszcze bardziej podtrzymuje czujność.

Sprawdź u siebie — spokojny oddech z dłuższym wydechem

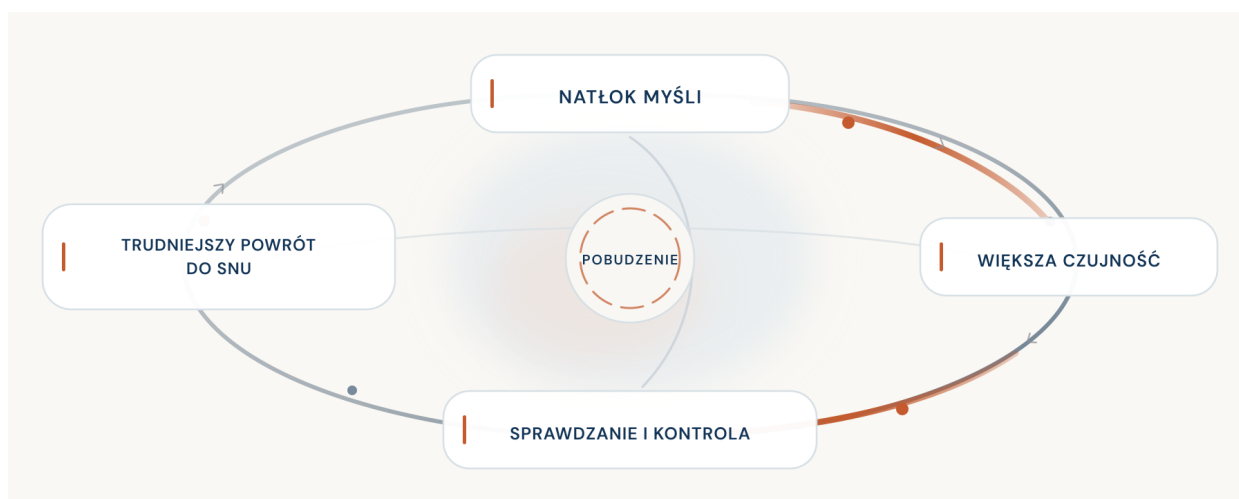
Ułóż się wygodnie i pozwól, żeby oddech był spokojny — niekoniecznie głęboki. Zrób łagodny wdech, a następnie nieco dłuższy, swobodny wydech. Możesz liczyć: wdech do 3, wydech do 5. Powtórz kilka razy, bez wysiłku.

Wydłużony wydech może sprzyjać obniżeniu pobudzenia organizmu. Jeśli liczenie Cię napina, zrezygnuj z niego i po prostu pozwól, by każdy wydech trwał odrobinę dłużej niż wdech.

Nie próbuj zasnąć. Daj organizmowi warunki, w których sen może przyjść sam.

Lemyre i wsp., „Pre-sleep cognitive activity in adults: a systematic review”, Sleep Medicine Reviews, 2020. Harvey, „A cognitive model of insomnia”, Behaviour Research and Therapy, 2002. Tang i wsp., „Cognitive factors and processes in models of insomnia: a systematic review”, Journal of Sleep Research, 2023. Powolny oddech i dłuższy wydech: Zaccaro i wsp., Frontiers in Human Neuroscience, 2018; Bae i wsp., Psychophysiology, 2021.

Ciało, emocje, myśli i zachowania wpływają na siebie wzajemnie



ROZDZIAŁ SIÓDMY

07 Szukamy wiedzy i wsparcia

Osoby, które wzięły udział w naszym badaniu to grupa aktywnie szukająca wiedzy i wsparcia. Właśnie dlatego wyniki prezentowane w tym rozdziale są tak ważne.



sięga po treści psychologiczne, choćby
sporadycznie

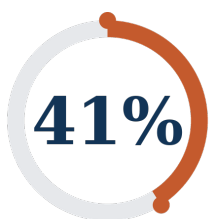


szuka przede wszystkim lepszego rozumienia
siebie

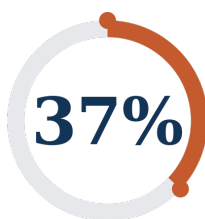
81,8% badanych sięga przynajmniej sporadycznie po treści psychologiczne lub o dobrostanie, a niemal co druga osoba (49,4%) robi to co najmniej kilka razy w miesiącu. To **ludzie oswojeni z językiem psychologii i jednocześnie narażeni na przesyt teorią.**

Wsparcie to nie jedno doświadczenie

58% badanych korzystało kiedykolwiek z profesjonalnego wsparcia psychologa, terapeuty lub psychiatry. Ale ta jedna liczba kryje w sobie bardzo różne doświadczenia: dla jednych była to pojedyncza konsultacja, dla innych — długotrwała praca nad sobą. Jednocześnie aż **41% badanych nigdy nie skorzystało z żadnej formy profesjonalnego wsparcia.**



nigdy nie korzystało z
profesjonalnego wsparcia



dłuższa praca terapeutyczna
— w przeszłości lub obecnie



jednorazowa lub
krótkoterminowa konsultacja

Wśród osób, które korzystały z jakiegokolwiek formy wsparcia, zdecydowanie najczęstszą formą jest psycholog lub psychoterapia (83,9%), a **40,4%** miało też kontakt z psychiatrą.

W tej samej badanej grupie wysoki jest zarówno odsetek osób korzystających z wiedzy i wsparcia, jak i osób opisujących napięcie lub pobudzenie. Pokazuje to, że wiedza i częste napięcie mogą współistnieć.

Świeże dane z Polski — dla kontekstu

Nasze 41% osób, które nigdy nie korzystały ze wsparcia, wygląda inaczej na tle całego kraju. W ogólnopolskim, reprezentatywnym badaniu Instytutu Psychologii PAN (2025, N = 1104, metoda CAPI) aż 92% dorosłych Polek i Polaków nigdy nie skorzystało z pomocy psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty. Nawet w grupie już zainteresowanej tematem zdrowia psychicznego, jak nasi badani, ponad jedna trzecia nie korzystała z profesjonalnego wsparcia — a w skali całego kraju ten odsetek jest jeszcze wyższy. To pokazuje, że bariera przed sięgnięciem po wsparcie to zjawisko szersze niż tylko indywidualny wybór.

Źródło zewnętrzne: Adamczyk, Furman, Marchlewska, Rogoza, Molenda, Bagrowska, Gawęda, Pochwatko, Grzeszczuk, „Korzystanie z pomocy psychologicznej. Co zachęca, a co powstrzymuje?”, Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk, 2025.

Po co jest ta wiedza?

Najsilniejszą potrzebą jest **lepszemu rozumieniu siebie** (64,7%), zaraz potem **radzenie sobie ze stresem** (44,0%) i **ciekawość** (38,4%). Konkretnych narzędzi do działania szuka 32,5%. Razem te wybory pokazują, że badanych interesuje zarówno zrozumienie, jak i praktyczne działanie. To ważny argument za łączeniem odpowiedzi na trzy pytania: dlaczego tak reaguję, co dzieje się w moim ciele i co mogę z tym zrobić teraz.

Warto zapamiętać

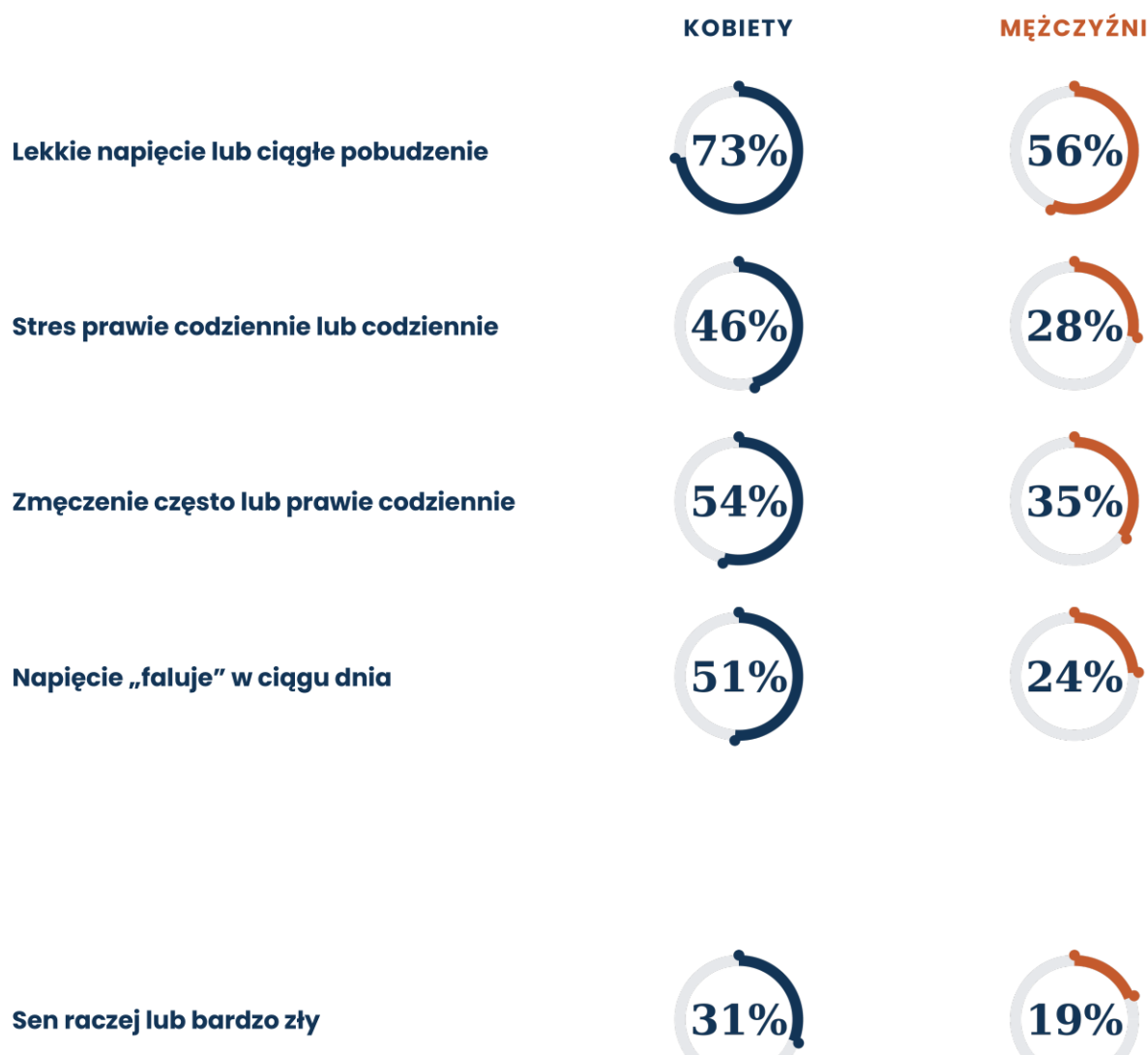
Możesz rozumieć mechanizm i nadal czuć napięcie. To nie sprzeczność — regulacja jest umiejętnością, którą można rozwijać, a nie kolejnym wglądem do zdobycia.

ROZDZIAŁ ÓSMY

08 Dwie drogi do tego samego spokoju

Zanim przejdziemy do liczb: różnice opisane niżej mają charakter opisowy, nie są testowane statystycznie, a grupy kobiet i mężczyzn w tym badaniu były częściowo rekrutowane w inny sposób — kobiety wyłącznie organicznie, mężczyźni także przez dodatkowy panel. Warto mieć to z tyłu głowy, czytając poniższe zestawienia.

Z tym zastrzeżeniem: kobiety i mężczyźni w naszym badaniu równie często sięgają po słowo „stres”, ale w niektórych odpowiedziach różnią się tym, jak opisują przebieg napięcia, jego wyzwalacze i pierwsze reakcje. To nie jest podział na „bardziej” i „mniej” zestresowanych, lecz dwa zestawy akcentów widoczne w tej próbie.



We wszystkich pięciu wskaźnikach różnica idzie w tę samą stronę: kobiety częściej opisują napięcie jako częste, falujące i wyczerpujące. Mężczyźni częściej wskazują krótsze epizody i presję związaną z konkretnymi decyzjami. To różnice opisowe, nie dwa uniwersalne wzorce płci.

Inny język, różne akcenty

Kobiety częściej niż mężczyźni nazywają swój stan niepokojem (43,1% vs 29,9%), napięciem (36,4% vs 25,3%) i lękiem (26,5% vs 17,2%). U mężczyzn relatywnie mocniej wybrzmiewa słowo presja (26,7% vs 20,6%). Słowo „stres” działa jak most między obiema grupami – używa go niemal tyle samo osób (41,5% kobiet, 40,3% mężczyzn).

Inne wyzwacze, inne pierwsze reakcje

Kobiety częściej wskazują trudne rozmowy (38,7% vs 26,2%) i relacje z bliskimi (36,4% vs 24,0%) jako źródło napięcia. Mężczyźni częściej wskazują ważne decyzje (22,6% vs 11,1%). W pierwszych reakcjach mężczyźni częściej od razu analizują sytuację (44,8% vs 32,8%), a kobiety częściej się wycofują (32,4% vs 21,7%), dzwonią lub piszą do kogoś (21,7% vs 8,6%) oraz scrollują telefon (36,4% vs 17,2%).

Warto pamiętać

To dwa różne wejścia do tego samego celu – zauważenia stanu i odzyskania wyboru – bez sztywnych stereotypów i bez oceniania, która droga jest „lepszą”. Różnice te opisują naszą próbę; jak wspomnieliśmy na początku rozdziału, nie były testowane statystycznie.

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

09 Co z tego wynika

Osiem rozdziałów danych prowadzi do jednego, dość prostego obrazu. Zbieramy go tutaj w całość — jako dziesięć wniosków, które łączą się ze sobą i pokazują, dlaczego regulacja układu nerwowego zasługuje na osobne miejsce obok wiedzy i terapii.

Wniosek	Co pokazują dane
1. Napięcie bywa tłem zwykłego dnia	65,1% opisuje zwykły dzień jako przebiegający w napięciu lub pobudzeniu
2. To częsty, powtarzający się wzorec	64,9% doświadcza go co najmniej kilka razy w tygodniu
3. Napięcie ma wymiar poznawczy i cielesny	57,5% ma natłok myśli, 45,6% napięcie w ciele
4. Napięciu często towarzyszy mniejszy wybór	39,3% dość lub bardzo często odkłada rozmowy lub decyzje
5. Najczęściej wskazywane jest codzienne przeciążenie	49,4% wskazuje nadmiar obowiązków, 44,8% pracę
6. Najczęstsza reakcja nie zawsze jest najwyżej oceniana	W całej próbie częste są analiza, wycofanie i scrollowanie; w panelu mężczyzn najwyżej oceniono spacer i trening
7. „Lęk” nie jest głównym słowem	Tylko 22,2% nazywa swój stan wprost lękiem
8. Sen to dobry punkt wejścia	59,8% ocenia go jako przeciętny lub zły
9. Wiedza i wsparcie mogą współistnieć z napięciem	82% korzysta z treści, 58% ze wsparcia, a 65% opisuje napięcie lub pobudzenie — to wyniki zagregowane
10. Opisy kobiet i mężczyzn różnią się (dane opisowe)	Kobiety częściej: przebieg falujący i relacje. Mężczyźni częściej: presja i decyzje

Ludzie często rozumieją siebie, działają, pracują i „dają radę”, a mimo to opisują objawy, które mogą towarzyszyć utrzymującej się mobilizacji.

Najważniejsze zdanie tego raportu

Co proponujemy w odpowiedzi

To badanie potwierdza kierunek, w którym już szliśmy: od rozumienia napięcia do regulacji w codziennym życiu. Chodzi o połączenie zrozumienia, doświadczenia ciała i prostych narzędzi, które można zastosować w środku zwykłego wtorku — nie tylko na macie do medytacji.

- **Rozpoznanie** — pierwszy sygnał napięcia, zanim przejmie ster.
- **Zrozumienie** — jak wzajemnie wpływają na siebie ciało, emocje, myśli i zachowanie — i że ta reakcja ma sens.
- **Regulacja** — praktyki cielesne, oddech, mikroruch, kontakt z zasobem.
- **Sprawczość** — powrót do wyboru w rozmowie, decyzji, pracy i odpoczynku.

ZANIM PRZEJDZIESZ DALEJ

Twoja mapa napięcia

Nie musisz nikomu tego pokazywać — to tylko dla Ciebie. Możesz wracać do tej mapy wielokrotnie: raz w tygodniu, raz w miesiącu, albo zawsze, gdy poczujesz, że coś się w Tobie napina. Zapisz odpowiedzi na marginesie albo po prostu przejdź przez nie w głowie.

01 — Mój najwcześniejszy sygnał w ciele to...

02 — Myśl, która najczęściej pojawia się wtedy w głowie...

03 — Automatycznie zaczynam...

04 — To, co daje mi ulgę tylko na chwilę...

05 — To, co pomaga mi również po godzinie lub dwóch...

06 — Jedna mała rzecz, którą mogę zrobić wcześniej niż zwykle...

Celem nie jest brak napięcia. Celem jest zauważyć je na tyle wcześnie, żeby odzyskać wybór.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

10 Zaproszenie

Te dane są punktem wyjścia, nie tylko podsumowaniem. Zbudowaliśmy na nich Warsztaty pracy z napięciem i lękiem — cykl spotkań, w którym nie zostajesz z samą wiedzą, tylko uczysz się rozpoznawać moment napięcia i reagować, zanim ono przejmie stery.

Dla kogo są te warsztaty

Dla osób, które w dużym stopniu rozumieją już siebie — znają pojęcia, czytają, słuchają niejednego podcastu — a mimo to ciało wciąż reaguje po swojemu. Jeśli poniższe zdania brzmią znajomo, to miejsce jest dla Ciebie:

- „Rozumiem, skąd to się bierze, ale to niewiele zmienia.”
- „Wiem, że to schemat, ale dalej w niego wchodzę.”
- „Moja głowa wie, a ciało nadal jest w napięciu.”
- „Chcę narzędzi, które realnie robią zmianę — nie kolejnej teorii.”

Czego się nauczysz

Podczas warsztatów uczymy rozpoznawać pierwsze sygnały napięcia, rozumieć, co w tym momencie dzieje się w układzie nerwowym, i regulować reakcję w czasie rzeczywistym — nie tylko po fakcie. Wychodzisz z własnym, praktycznym „protokołem powrotu do siebie” i większym poczuciem wyboru w sytuacjach, które wcześniej uruchamiały automatyzm.

To, czym te warsztaty nie są

To nie jest psychoterapia ani kolejne „pozytywne myślenie”. Nie pracujemy przez presję ani przekraczanie granic komfortu — bezpieczeństwo jest dla nas warunkiem zmiany, nie jej przeszkodą.

Jeśli chcesz otrzymać informacje o nadchodzących warsztatach – zostaw kontakt do siebie:

<https://bez-leku.pl/warsztaty/>

Kto stoi za Spokojną Głową



Kasia Haczewska

Autorka raportu „Głowa wie. Ciało nadal reaguje”.

Trenerka pracy z ciałem i układem nerwowym, dyplomowana coachka, mentorka SPK, edukatorka i badaczka ludzkich potrzeb.

Od ponad 25 lat pracuje z ludźmi, zmianą i rozumieniem tego, co naprawdę stoi za decyzjami, emocjami i sposobami działania. Przez lata związana była z badaniami rynku i strategią, gdzie uczyła się słuchać ludzi uważnie, głęboko i bez prostych odpowiedzi. Jest współautorką największego podręcznika dla badaczy „Badanie rynku” wydanego przez PWN w 2021 r.

Dziś łączy tę perspektywę z pracą z ciałem, ruchem, regulacją układu nerwowego i coachingiem. Wspiera osoby, które chcą lepiej rozumieć swoje reakcje, odzyskiwać kontakt z ciałem i budować większą sprawczość w codziennym życiu.

W Spokojnej Głowie wnosi perspektywę ciała, układu nerwowego, praktyki i doświadczenia życiowej zmiany, która nie dzieje się tylko w głowie.



Piotr Sinicki

Współtwórca Spokojnej Głowy

Dyplomowany coach i mentor, członek Association for Contextual Behavioral Science (ACBS). Od wielu lat wspiera ludzi w obszarze emocji, relacji, odporności psychicznej i świadomego rozwoju osobistego. W swojej pracy wykorzystuje podejście Acceptance and Commitment Therapy (ACT), nauki kontekstualne oraz wiedzę z zakresu komunikacji interpersonalnej, procesów uczenia się i funkcjonowania układu nerwowego.

Koncentruje się na rozwijaniu elastyczności psychologicznej, działaniu zgodnym z wartościami oraz wspieraniu ludzi w odzyskiwaniu wpływu na własne życie pomimo obecności trudnych sytuacji, myśli i emocji.

W projekcie Spokojna Głowa odpowiada za tworzenie treści edukacyjnych oraz prowadzenie warsztatów dotyczących pracy z lękiem, przewlekłym napięciem, regulacją układu nerwowego i budowaniem dobrostanu psychicznego.



SPOKOJNIE. KROK PO KROKU.