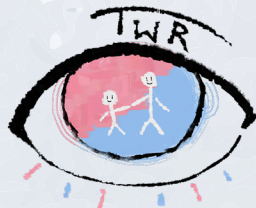


RODZIC W DRODZE

jak dbać o siebie,
wspierając dziecko
różnorodne płciowo.





Rodzic w drodze. Jak dbać o siebie, wspierając dziecko różnorodne płciowo

Redakcja: dr n. med. i n. o zdr. Kinga Janik-Koncewicz

Osoby współautorskie: Remy Gajda, Ewa Jajszczyk, Kinga Janik-Koncewicz, Łukasz Szostakiewicz, Justyna Pogodzińska-Szemelak

Korekta: Renata Cicharska

Projekt okładki i ilustracje: Nikodem Śmigelski

Projekt wnętrza i składu: Sylwia Rybka

Finalny skład i druk: ZOIL Studio, NIP: 9372344947, ul. Rysy 61, 02-828 Warszawa

Copyright: Fundacja „Transpłciowość w rodzinie” 2025, www.ftwr.org.pl

All rights reserved

ISBN: 978-83-976419-1-4

Broszurę wydano w ramach projektu „Otwarty rodzic – edukacja i profilaktyka zdrowia psychicznego dla rodziców osób różnorodnych płciowo” finansowanego przez Miasto Stołeczne Warszawę nr umowy UMIA/PZ/B/VI/1/1/PSYCHD/190/2025-2027.



W tej publikacji staraliśmy się używać języka możliwie neutralnego, na przykład form słów z „x”, takich jak „byłxś”. To prosty sposób, by nie zakładać z góry czyjejs płci i dać też przestrzeń osobom, które nie odnajdują się w tradycyjnych końcówkach. Mimo starań, pojedyncze zwroty mogły nam umknąć. My też nieustannie uczymy się korzystać z bardziej inkluzywnych form. Jeśli zauważysz coś, co warto dopracować, potraktuj to jako zaproszenie do wspólnego udoskonalenia tej broszury.



Zdrowie psychiczne to stan wewnętrznej równowagi i dobrego samopoczucia, który pozwala człowiekowi radzić sobie z codziennym stresem, rozwijać własny potencjał, skutecznie się uczyć, pracować oraz aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Na zdrowie psychiczne wpływa szerokie spektrum czynników, m.in. indywidualnych, rodzinnych czy społecznych, które mogą pełnić rolę ochronną lub osłabiającą.

Bycie rodzicem, opiekunem czy osobą bliską osoby różnorodnej płciowo to wyjątkowa i często wymagająca droga. Rodzicielskie towarzyszenie dziecku w odkrywaniu i wyrażaniu własnej tożsamości płciowej wiąże się nie tylko z ogromem miłości i troski, ale też z wyzwaniem społecznymi, emocjonalnymi i relacyjnymi. Rodzice stają przed koniecznością uczenia się nowych pojęć, zmierzania się z własnymi emocjami, a nierzadko także z reakcjami otoczenia. W tej podróży bardzo łatwo jest zapomnieć o sobie i skupić całą energię na dziecku.

Tymczasem dbanie o własne zdrowie psychiczne i emocjonalne jest fundamentem, dzięki któremu możliwe staje się realne wspieranie dziecka. Opiekun, który znajduje przestrzeń na odpoczynek, refleksję i rozmowę, buduje w sobie zasoby potrzebne do towarzyszenia swojemu dziecku w trudnych momentach. Zmęczenie, przeciążenie czy poczucie osamotnienia mogą utrudniać okazywanie ciepła, cierpliwości i otwartości. Dlatego troska o siebie nie jest egoizmem, tylko jednym z najważniejszych sposobów, by zapewnić dziecku bezpieczną, pełną miłości obecność.

Ta broszura ma być przewodnikiem, który pomoże rodzicom i opiekunom zadbać o własne zdrowie psychiczne w tej wyjątkowej podróży. Pokazuje, że siła i dobrostan rodzica to nie tylko osobista potrzeba, lecz także klucz do wspierania dziecka w jego drodze ku autentyczności i szczęściu. Opracowanie powstało z myślą o rodzicach i opiekunach osób transpłciowych, niebinarnych i tych, które poszukują swojej tożsamości płciowej. Używając słowa „rodzice”, mamy na myśli wszystkie osoby dorosłe, które sprawują opiekę nad młodym człowiekiem i chcą go wspierać. Mówiąc o „osobach transpłciowych”, mamy na myśli zarówno osoby transpłciowe binarne, jak i niebinarne czy *genderqueer*. Jeśli nie rozumiesz, jakie różnice między nimi istnieją, zachęcamy do odwiedzenia naszej strony internetowej www.ftwr.org.pl, gdzie znajdziesz informacje wyjaśniające różne pojęcia w prosty i zrozumiały sposób.

Transpłciowość dotyczy całej rodziny. Najważniejsze jest dziecko, a rolą rodzica jest wspieranie go w drodze ku dorosłości, często również po uzyskaniu pełnoletności. Jednak chcemy zwrócić uwagę na fakt, że nie tylko dziecko potrzebuje wsparcia. Także jego bliscy mogą mierzyć się z emocjami, pytaniami czy lękiem. Dlatego w tej broszurze znajdziesz treści, które wyjaśniają, dlaczego dbanie o swoje zdrowie psychiczne jest ważne, a także w jaki sposób to robić.

**Zespół Fundacji
„Transpłciowość w rodzinie”**



DEKALOG ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA RODZICÓW OSÓB RÓŻNORODNYCH PŁCIOWO

Wspieranie dziecka, które odkrywa i wyraża swoją tożsamość płciową, to piękna, ale nierzadko wymagająca emocjonalnie droga. Wielu rodziców mierzy się w tym procesie z lękiem, zagubieniem, presją otoczenia i potrzebą odnalezienia równowagi. Do tego wszystkiego dochodzą różne wyzwania codziennego życia. Dlatego troska o własne zdrowie psychiczne staje się niezbędnym warunkiem skutecznego wsparcia dziecka. Ten dekalog powstał po to, by pomóc rodzicom zadbać o siebie, odnaleźć spokój i zbudować zasoby potrzebne w codziennym życiu. Każdy z punktów to zaproszenie do uważności, życzliwości dla siebie oraz stawiania małych kroków ku większej odporności i dobrostanowi.

1. Najpierw załóż swoją maseczkę tlenową!

Nie możesz wspierać dziecka, jeśli samx jesteś na skraju sił. Najpierw zadbaj o siebie, zanim zaczniesz dbać o innych. Odpoczynek, sen i czas dla siebie to nie egoizm, tylko warunek, by mieć siłę i spokój w radzeniu sobie z wyzwaniami.

2. Daj sobie prawo do emocji i zaopiekuj je.

Lęk, złość, wstyd, poczucie winy, smutek czy bezradność nie świadczą o braku miłości, lecz są naturalną reakcją. Nie tłum emocji, tylko nazwij je i pozwól im wybrzmieć. Pozwól sobie na odczuwanie trudnych emocji, one też są ważne. Pamiętaj, że nie musisz być szczęśliwx przez cały czas.

3. Nie bądź samx.

Spotkania z innymi rodzicami czy grupy wsparcia są ogromnym źródłem siły. To możliwość wymiany praktycznych wskazówek radzenia sobie z wyzwaniami bycia rodzicem osoby transpłciowej. Przynoszą ukojenie dzięki obserwowaniu, że inne osoby przeżywają podobne emocje, a dzielenie podobnych doświadczeń zmniejsza poczucie izolacji.

4. Dbaj o codzienną równowagę. Naucz się relaksować.

Sen, ruch, prawidłowy sposób żywienia, czas offline i chwile ciszy to filary odporności psychicznej. Małe rytuały regeneracji (np. spacer, kąpiel, herbatka w spokoju) robią więcej niż wielkie plany. Sprawdź, jakie są najlepsze dla Ciebie metody radzenia sobie ze stresem i wprowadź je w życie.

5. Stawiaj granice. Bądź asertywnx. Chroń się przed natłokiem złych informacji.

Nie musisz tłumaczyć się każdemu ani walczyć z każdym, kto nie rozumie Twojego dziecka. Chroń siebie przed rozmowami, które ranią i wybieraj te, które budują. Asertywna komunikacja to lepsze relacje interpersonalne oparte na równowadze i wzajemnym szacunku. Szukaj rzetelnej

wiedzy, nie sensacji. Mass media pełne są mitów o transpłciowości. Sięgaj po źródła tworzone przez specjalistów i organizacje wspierające osoby różnorodnie płciowo oraz ich rodziny. Wiedza to antidotum na lęk.

6. Uwaga zamiast przeciążenia.

Zatrzymaj się, weź oddech, poczuć, co się z Tobą dzieje tu i teraz. Praktyka *mindfulness* pomaga wyciszyć się, rozpoznać emocje i odzyskać kontakt z teraźniejszością.

7. Praktykuj współczucie i skupiaj się na tym, co jest dobre.

Bądź wyrozumiały dla siebie i innych. Bądź dla siebie życzliwy. Nie oceniaj się za błędy, tylko traktuj je jak lekcje. Skupiaj się na tym, co jest dobre: odwadze dziecka, bliskości, małych krokach naprzód. To pomaga odzyskać sens i siłę nawet w trudniejszych momentach.

8. Zauważ swoje potrzeby i komunikuj je. Sprawiaj sobie drobne przyjemności.

Masz prawo do odpoczynku, wsparcia, bliskości czy samotności. Mów o tym otwarcie, zamiast czekać, aż ktoś się domyśli. Dbanie o siebie to umiejętność, której warto się nauczyć. Każdego dnia rób coś dla siebie, coś co przynosi Ci przyjemność. Pamiętaj o sobie, jesteś ważny. Zadowolenie to rodzaj postawy wobec życia, którą można doskonalić, pielęgnować i rozwijać.

9. Szukaj profesjonalnej pomocy.

Naucz się prosić o pomoc. Zauważ swoje potrzeby i nie wahaj się skorzystać z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry.

10. Daj sobie czas i stosuj metodę małych kroków.

Pozwól sobie na stopniowe oswojenie się z emocjami, informacjami i zmianami związanymi z doświadczeniem transpłciowości Twojego dziecka. Musisz mieć czas na akceptację, proces uczenia się, przepracowywania obaw i dostosowywania się do nowych realiów życia. To wszystko powinno być naturalnie rozłożone w czasie, a Ty masz prawo przechodzić to we własnym tempie, bez presji natychmiastowych odpowiedzi lub pełnego zrozumienia od razu. Pamiętaj również, żeby nie brać na siebie od razu za dużo. Nawet najtrudniejsze zadanie można rozłożyć na serię małych, wykonalnych etapów.



DLACZEGO RODZICE OSÓB RÓŻNORODNYCH PŁCIOWO SĄ NARAŻENI NA KRYZYS PSYCHICZNY?

Rodzice osób różnorodnych płciowo często stają przed ogromnym wyzwaniem emocjonalnym i społecznym, które może prowadzić do przeciążenia psychicznego. Towarzyszy im lęk o bezpieczeństwo i przyszłość dziecka w świecie, który nie zawsze okazuje zrozumienie i akceptację. Brak wsparcia, wiedzy oraz powszechne stereotypy sprawiają, że rodzice ci stają się grupą szczególnie narażoną na kryzys i zaburzenia zdrowia psychicznego.

Rodzice osób różnorodnych płciowo stanowią grupę wysokiego ryzyka w zakresie kryzysu i zaburzeń zdrowia psychicznego. Wynika to z tego, że często mierzą się z silnym stresem, lękiem o bezpieczeństwo i przyszłość swoich dzieci w społeczeństwie, które nie zawsze jest otwarte i akceptujące. Brak wiedzy, społecznego wsparcia oraz powszechne stereotypy i stygmatyzacja mogą powodować u rodziców poczucie zagubienia, izolacji i przeciążenia emocjonalnego. Wiele osób doświadcza chronicznego stresu, wypalenia, depresji lub stanów lękowych. Trudności te są pogłębiane przez brak dostępu do profesjonalnej pomocy oraz społecznego zrozumienia, co czyni rodziców osób różnorodnych płciowo szczególnie narażonymi na problemy ze zdrowiem psychicznym.

Bycie rodzicem dziecka transpłciowego to wyjątkowa rola, która wiąże się z ogromnym wyzwaniem, ale także z nieocenioną odpowiedzialnością. Rodzice muszą nie tylko dbać o rozwój emocjonalny i fizyczny swojego dziecka, ale także o jego poczucie akceptacji i bezpieczeństwa w społeczeństwie. Rodzice osób różnorodnych płciowo często doświadczają specyficznych trudności emocjonalnych i psychologicznych, zwłaszcza jeśli muszą stawiać czoła społecznym stereotypom, uprzedzeniom czy braku akceptacji. Kryzys może pojawić się z różnych powodów, takich jak trudności w zrozumieniu tożsamości dziecka, braku akceptacji społecznej czy lęku o przyszłość dziecka.

Rodzice często reagują na *coming out* swojego dziecka lękiem o przyszłość i poczuciem osamotnienia. To na rodzicu spoczywa ciężar bycia najbliższą osobą sojusznicą dziecka, a także wsparcia w zmniejszeniu dysforii płciowej, wsparcia finansowego w wielu etapach tranzycji, ale przede wszystkim wsparcia psychicznego dziecka, a często całej rodziny. Obecnie w konserwatywnych środowiskach rodzice osób



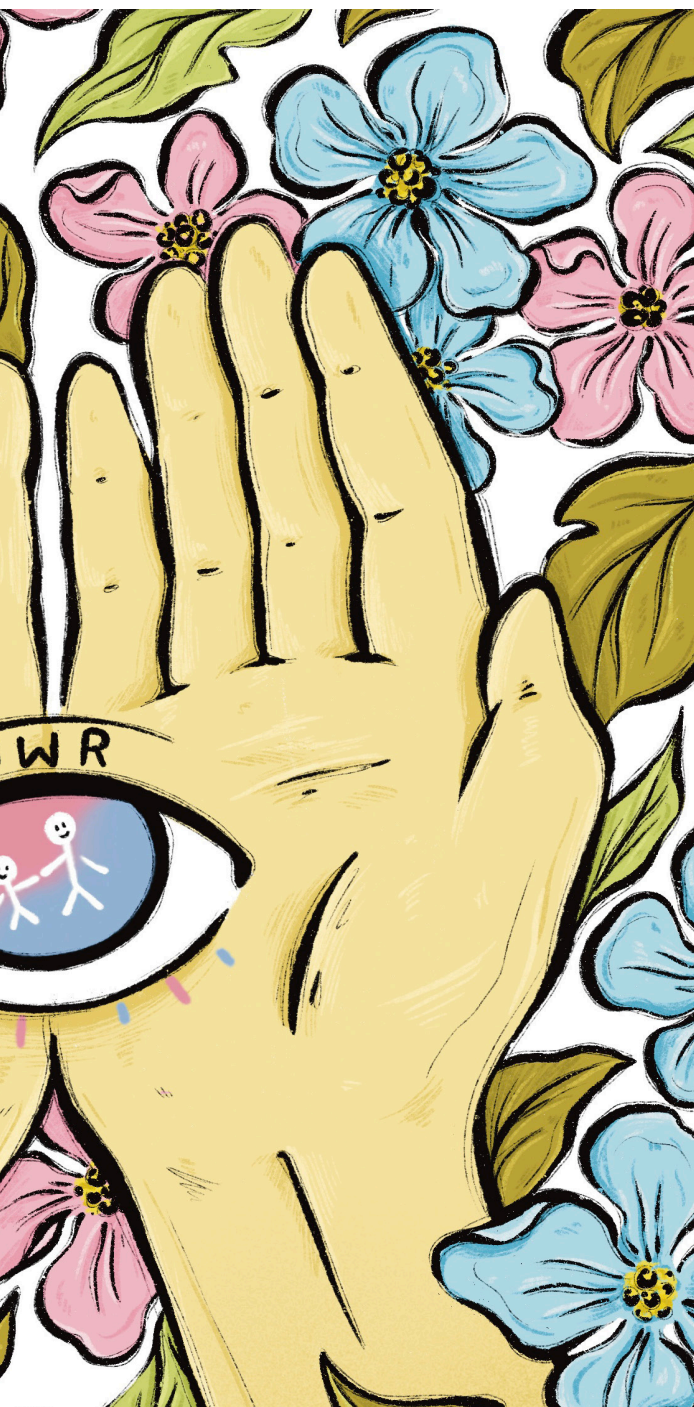
różnorodnych płciowo mogą spotkać się z krytyką, odrzuceniem lub nawet stygmatyzacją za to, że ich dziecko jest transpłciowe czy niebinarne. To może prowadzić do poczucia izolacji, wstydu czy strachu. Niekiedy rodzice mogą przechodzić przez własny proces akceptacji tożsamości dziecka.

Mogą doświadczać trudności w zrozumieniu, co oznacza bycie osobą transpłciową czy niebinarną, co rodzi lęki, niepewność i poczucie zagubienia. Rodzice, którzy kochają swoje dziecko, mogą obawiać się, jak będzie ono traktowane przez społeczeństwo, jak

poradzi sobie w szkole, w pracy, czy jak zareaguje na niego środowisko, które nie zawsze jest przychylne osobom LGBT+, czy znajdzie sobie osobę partnerską i czy ułoży sobie życie?

Tego rodzaju sytuacje prowadzą do przewlekłego stresu, który negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców. Często się zdarza, że potrzeby rodziców schodzą w takiej sytuacji na dalszy plan. Bardzo łatwo zapomnieć o sobie. Trudno rodzicowi zadbać o siebie samego, kiedy dziecko wymaga specjalnej uwagi. To wszystko przyczynia się do tego, że bycie rodzicem dziecka transpłciowego i/lub niebinarnego wiąże się z większym narażeniem na kryzys zdrowia psychicznego. W takiej sytuacji szczególnie istotne jest rozpoznanie momentu, w którym rodzic zaczyna przeżywać kryzys i potrzebuje wsparcia. Rozpoznanie kryzysu i dbanie o siebie w tym kontekście jest niezbędne, aby zachować równowagę emocjonalną, utrzymać zdrowie psychiczne oraz skutecznie wspierać dziecko w jego drodze ku akceptacji siebie. Aby móc rozpoznać swój kryzys, niezbędna jest wiedza.

Proponowane przez Fundację "Transpłciowość w rodzinie" działania w ramach edukacji i profilaktyki zdrowia psychicznego rodziców osób różnorodnych płciowo wpisują się w zakres najlepszych praktyk opieki nad rodzinami osób transpłciowych i niebinarnych zalecanych na świecie. Wśród tych praktyk wymienia się: interwencje ze specjalistami zdrowia psychicznego oraz grupy wsparcia dla rodziców. Literatura naukowa określa, że praktyki współpracy z rodzicami i opiekunami powinny obejmować m. in. proces psychoedukacji i interwencji, a także zrozumienie drogi rodzica, a szczególnie złożonych emocji oraz doświadczania straty i żalu.



DEFINICJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Zdrowie psychiczne to coś znacznie więcej niż brak choroby. To stan równowagi między emocjami, myśleniem i działaniem, który pozwala nam w pełni funkcjonować w codziennym życiu. Choć przez lata pozostawało w cieniu zdrowia fizycznego, dziś coraz lepiej rozumiemy, że dobrostan psychiczny jest równie ważny dla jakości naszego życia. W świecie pełnym presji i wyzwań troska o zdrowie psychiczne staje się nie luksusem, lecz koniecznością, oznaką świadomości, siły i odpowiedzialności za siebie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako stan dobrego samopoczucia, który pozwala ludziom radzić sobie ze stresem życiowym, realizować swój potencjał, pracować produktywnie i owocnie oraz wносить wkład w życie swojej społeczności. Ma ono wartość wewnętrzną i jest podstawowym prawem człowieka. Jest to definicja szeroka, łącząca zdrowie psychiczne z rozwojem osobistym oraz aktywnym uczestnictwem w życiu społecznym. Pokazuje, że zdrowie psychiczne to coś znacznie więcej niż brak choroby. To aktywny, dynamiczny proces równowagi między emocjami, myśleniem i działaniem. Najprościej mówiąc, zdrowie psychiczne obejmuje dobrostan emocjonalny, społeczny i fizyczny człowieka i wpływa na sposób, w jaki ludzie myślą, odczuwają oraz jak się zachowują.

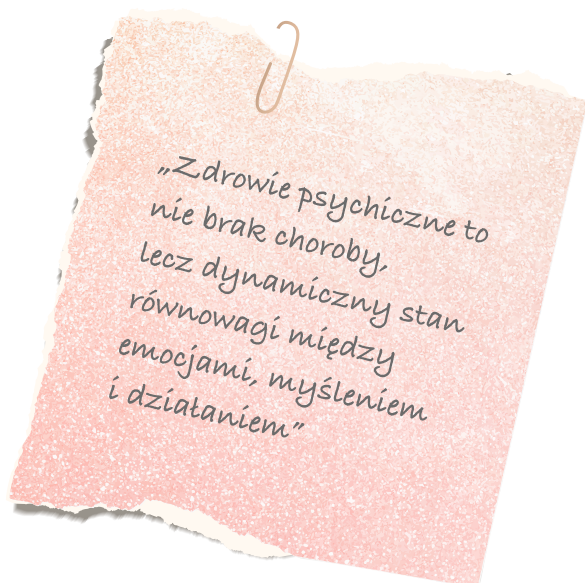
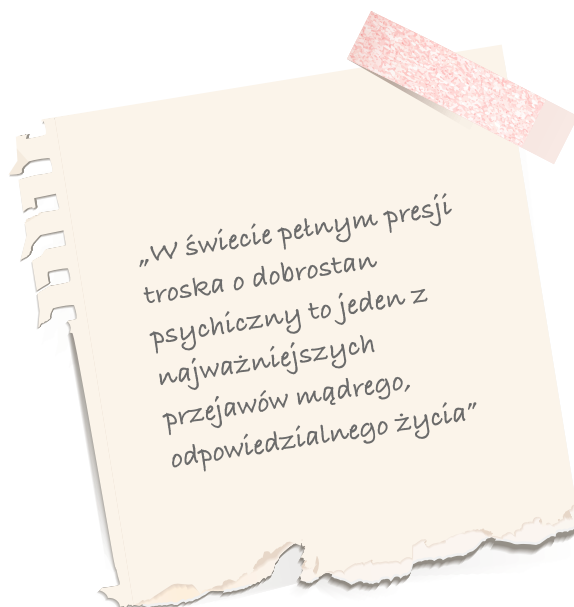
„Każdy człowiek ma psychikę, o którą musi dbać tak samo, jak o ciało”

„Dbanie o zdrowie psychiczne jest oznaką siły, samoświadomości i dojrzałości, a nie słabości”

Zdrowie psychiczne to pojęcie, które przez długi czas pozostawało w cieniu zdrowia fizycznego. Dopiero w ostatnich latach zaczęliśmy naprawdę rozumieć, że dobre samopoczucie psychiczne jest równie ważne jak sprawne ciało. Wciąż jednak wokół tego tematu narasta wiele mitów i nieporozumień. W społeczeństwie często można spotkać się z przekonaniem, że zdrowie psychiczne dotyczy tylko osób, które „mają problemy” lub zmagają się z diagnozą psychiatryczną. To błędne myślenie. Tak jak każdy człowiek ma ciało, o które musi dbać, tak samo każdy ma psychikę i również ona wymaga troski, odpoczynku oraz profilaktyki. Zdrowie psychiczne jest częścią naszego codziennego funkcjonowania: wpływa na to, jak myślimy, jak się czujemy, jak reagujemy na stres, jak budujemy relacje z innymi i jak podejmujemy decyzje.

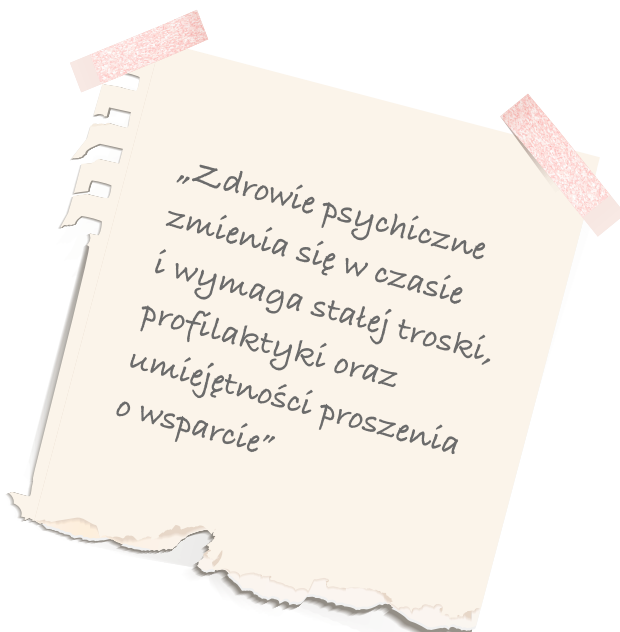


Jednym z najczęstszych mitów jest przekonanie, że osoby dbające o zdrowie psychiczne są „słabe” lub „nie radzą sobie z życiem”. W rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie. To właśnie świadomość swoich emocji, umiejętność proszenia o pomoc i stawiania granic są oznaką siły i dojrzałości. Innym nieporozumieniem jest utożsamianie zdrowia psychicznego wyłącznie z chorobami, takimi jak depresja czy schizofrenia. Tymczasem zdrowie psychiczne istnieje w pewnym spektrum: od pełnego dobrostanu, przez obniżony nastrój, aż po stany wymagające leczenia. Każdy z nas w ciągu życia doświadcza wahań samopoczucia psychicznego i to jest naturalne.



Warto też pamiętać, że zdrowie psychiczne nie jest czymś stałym. Zmienia się pod wpływem sytuacji życiowych, relacji, stresu czy nawet stanu fizycznego organizmu. Dlatego tak istotna jest profilaktyka zdrowia psychicznego, czyli codzienne działania, które pomagają zachować równowagę emocjonalną. Profilaktyka to nie tylko reagowanie na kryzys, ale przede wszystkim zapobieganie mu poprzez dbałość o sen, odpoczynek, relacje społeczne, aktywność fizyczną i rozwój osobisty. To również umiejętność rozpoznawania własnych emocji i poszukiwania wsparcia, zanim napięcie przerodzi się w poważniejszy problem.

Zdrowie psychiczne wymaga troski, ale też zrozumienia. Nie jest czymś wstydliwym ani luksusem dla nielicznych. To wspólny fundament naszego życia. Dbanie o zdrowie mentalne nie oznacza, że coś jest z nami nie tak. Oznacza, że chcemy żyć lepiej, świadomie i w zgodzie ze sobą. W świecie, który stawia przed nami coraz więcej wyzwań i presji, pielęgnowanie zdrowia psychicznego staje się jednym z najważniejszych przejawów odpowiedzialności zarówno wobec siebie, jak i innych.



NA CZYM POLEGA PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO RODZICÓW OSÓB RÓŻNORODNYCH PŁCIOWO?

Profilaktyka zdrowia psychicznego rodziców osób transpłciowych to proces troski o własne emocje, granice i równowagę psychiczną w sytuacji, która często bywa bardzo wymagająca emocjonalnie. Kiedy dziecko ujawnia swoją transpłciowość, dla wielu rodziców oznacza to moment przelotowy. Moment pełen pytań, niepewności i zazwyczaj lęku o przyszłość. To sytuacja, która potrafi wywołać głębokie emocje: od zaskoczenia, przez smutek i zagubienie, aż po poczucie winy, złość, wstyd lub bezradność. W takich chwilach niezwykle ważne jest, by rodzice pamiętali, że ich własne zdrowie psychiczne ma ogromne znaczenie zarówno dla nich samych, jak i dla ich dziecka.

Profilaktyka zdrowia psychicznego rodziców osób różnorodnych płciowo to nic innego, jak dbanie o siebie po to, by móc być wsparciem dla innych. Rodzice często skupiają się całkowicie na potrzebach dziecka, zapominając o swoich emocjach. Tymczasem, by dawać zrozumienie i akceptację stawiając czoła różnym wyzwaniom w procesie transycji, trzeba mieć siłę, a siła ta rodzi się z wewnętrznego spokoju. Utrzymanie dobrej kondycji psychicznej wymaga więc zatrzymania się, przyjrzenia własnym odczuciom i reakcjom oraz zadbania o swoje emocje.

Pierwszym krokiem w profilaktyce jest akceptacja własnych uczuć. To naturalne, że rodzic może czuć zaskoczenie, lęk, a nawet żal, że rzeczywistość wygląda inaczej, niż się ją sobie wyobrażało. Te emocje nie świadczą o braku miłości. Są częścią procesu adaptacji do nowej sytuacji. Ważne, by pozwolić sobie je przeżyć bez poczucia winy. Rozmowa z zaufaną osobą, terapeutką lub innym rodzicem w podobnej sytuacji może pomóc nadać emocjom nazwę i zrozumieć ich źródło.

Drugim elementem profilaktyki jest poszukiwanie rzetelnej wiedzy. Internet pełen jest sprzecznych opinii, dlatego warto sięgać po sprawdzone źródła wiedzy. Najlepiej skorzystać z informacji od organizacji zajmujących się prawami osób transpłciowych, publikacji naukowych, materiałów edukacyjnych tworzonych przez specjalistów. Wiedza daje poczucie bezpieczeństwa i porządkuje emocje, które rodzą się z niewiedzy i lęku przed nieznanym. Niezastąpionym źródłem wiedzy będą rodzice dzieci na dalszych etapach transycji.

Kolejnym ważnym aspektem jest dbanie o codzienną równowagę. Rodzic, który żyje w ciągłym napięciu, łatwo wpada w stan przeciążenia emocjonalnego.



Dlatego warto tworzyć przestrzeń na odpoczynek, spacer, sen, rozmowę z przyjacielem, chwilę ciszy. Takie drobne rytuały regeneracji są dla psychiki jak oddech. Pomagają odzyskać dystans i spojrzeć na trudności z większym spokojem.

Ogromną rolę w dbaniu o zdrowie psychiczne odgrywają relacje społeczne. Wsparcie ze strony bliskich, kontakt z innymi rodzicami dzieci transpłciowych, uczestnictwo w grupach wsparcia - to wszystko pozwala poczuć, że nie jest się samemu. Dzielenie się doświadczeniem daje ulgę i pomaga zrozumieć, że emocje, które się pojawiają, są naturalne i wspólne dla wielu.

Nie można też zapominać o profesjonalnej pomocy psychologicznej. Rozmowa z terapeutką nie jest oznaką słabości, ale mądrości. To inwestycja w swoje zdrowie psychiczne. Terapeutka może pomóc uporządkować emocje, zrozumieć, jak wspierać dziecko, a jednocześnie nie zatracić siebie w tym procesie.

Profilaktyka zdrowia mentalnego rodziców osób transpłciowych to również nauka stawiania granic wobec otoczenia. Czasami trzeba zmierzyć się z brakiem zrozumienia, niewiedzą lub krzywdzącymi komentarzami. W takich sytuacjach ochrona własnej psychiki jest priorytetem. Nie trzeba tłumaczyć się każdej osobie ani walczyć z osobami, które nie akceptują inności. Warto wybierać rozmowy, które budują, a nie te, które ranią.

Wreszcie, profilaktyka to także pielęgnowanie nadziei i wdzięczności. Skupienie się na tym, co dobre, na bliskości z dzieckiem, na jego odwadze, na drobnych momentach porozumienia. To wzmacnia poczucie sensu i pomaga przejść przez trudniejsze chwile. Profilaktyka to więc codzienna praktyka troski o ciało, umysł i emocje. To świadome budowanie wewnętrznej siły.

„Kiedy dowiedziałam się, że moje dziecko jest transpłciowe, wydawało mi się, że jestem jedyną taką mamą na świecie i czułam się, jakbym na barkach dźwigała cały świat...

Na szczęście trafiłam do grupy rodziców osób transpłciowych i to wszystko zmieniło. Sama świadomość tego, że nie jestem sama, że jest ktoś, kto ma podobne doświadczenia, spowodowało, że było mi łatwiej. To w tej grupie nauczyłam się, jak ważne jest wsparcie w trudnych sytuacjach. To nie tak, że wyzwania związane z tranzycją mojego dziecka zniknęły. Po prostu nie czułam się osamotniona i to dawało mi siłę na kolejne kroki,

Mama Marcina

EMOCJE – TWÓJ WEWNĘTRZNY KOMPAS

Emocje są naszym wewnętrznym drogowskazem, sygnałami, które informują, co jest dla nas ważne, czego potrzebujemy i jak reagować na świat wokół. Choć bywają trudne, każda z nich jest potrzebna i pełni ważną funkcję, pomagając nam chronić siebie, budować relacje i nadawać sens doświadczeniom. Świadome rozpoznawanie i wyrażanie emocji to klucz do równowagi psychicznej, autentyczności i lepszego zrozumienia siebie.

Emocje to subiektywne stany psychiczne, powstające w wyniku świadomego lub nieświadomego wartościowania przez osobę określonego zdarzenia jako istotnego dla realizacji jej celów lub potrzeb. Można powiedzieć, że emocje są jak wewnętrzny język, którym nasz umysł i ciało porozumiewają się ze sobą, przekazując nam informacje o tym, co dla nas ważne, czego potrzebujemy i co powinniśmy zrobić w danej sytuacji.

Towarzyszą im zmiany fizjologiczne, somatyczne, poznawcze i behawioralne, które przygotowują organizm do podjęcia określonego działania. Emocje to uczucia, które pojawiają się na krótko, ale są silne. Mogą być przyjemne (pozytywne) lub nieprzyjemne (negatywne). Są zjawiskiem złożonym. Częściowo mamy je w sobie od urodzenia, a częściowo uczymy się ich przez doświadczenia i zasady panujące w społeczeństwie. Dzięki temu potrafimy okazywać emocje w sposób odpowiedni do sytuacji i ludzi wokół nas, ale też wyrażać je po swojemu, zgodnie z naszym charakterem i wartościami.

Nie bez powodu mówi się, że emocje są wewnętrznym kompasem. To inaczej procesy psychiczne polegające na ustosunkowaniu się do przedmiotów, zjawisk i osób. Dzięki nim potrafimy orientować się w świecie relacji, decyzji i doświadczeń. Wskazują kierunek, ostrzegają, gdy dzieje się coś niepokojącego i prowadzą ku temu, co daje nam poczucie bezpieczeństwa czy radości. Strach informuje nas o zagrożeniu, gniew sygnalizuje przekroczenie granic, smutek pozwala przeżywać stratę i szukać wsparcia, a radość pokazuje, co sprawia nam satysfakcję. Emocje nie są więc naszym wrogiem. Przeciwnie, są przewodnikami, którzy pomagają zrozumieć siebie i świat.

Rola emocji w życiu człowieka jest ogromna. To one nadają sens doświadczeniom, wpływają na podejmowane decyzje, a nawet na stan zdrowia. Emocje mobilizują organizm do działania, pozwalają budować więzi społeczne i wyrażać potrzeby. Bez emocji życie byłoby pozbawione barw, stałoby się mechaniczne i obojętne. Co więcej, emocje pełnią również funkcję ochronną: pomagają przetrwać, reagować na zagrożenia i dostosowywać się do zmian.

Dlatego jednym z najważniejszych elementów profilaktyki zdrowia psychicznego jest uczenie się zdrowego przeżywania emocji, czyli zauważania ich, akceptowania i wyrażania w sposób bezpieczny dla siebie i innych. To proces, który wymaga odwagi i praktyki, ale przynosi ogromne korzyści, tj. większy spokój, samoświadomość i autentyczność w relacjach. Emocje są naszym naturalnym językiem. Gdy nauczymy się go słuchać, stają się sprzymierzeńcem w drodze do równowagi i zrozumienia siebie. To właśnie one, niczym cichy kompas, wskazują nam, gdzie naprawdę jesteśmy i dokąd chcemy iść.





ZDROWY STYL ŻYCIA A ZDROWIE PSYCHICZNE

Zdrowy styl życia to fundament naszego dobrostanu zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Zachowania związane ze stylem życia, to co robimy każdego dnia, kształtują nasze samopoczucie, poziom energii i odporność na stres. Choć często szukamy skomplikowanych sposobów na poprawę nastroju, to właśnie proste, powtarzalne działania jak: sen, ruch, sposób odżywiania, kontakt z naturą i relacje z ludźmi, mają największą moc.

Dbanie o zdrowie psychiczne nie polega tylko na „leczeniu problemów”, ale przede wszystkim na tworzeniu warunków, w których umysł i ciało mogą działać w harmonii. Regularny, odpowiedniej długości sen, chwila odpoczynku od ekranu telefonu czy komputera, spacer wśród drzew czy rozmowa z kimś bliskim – to proste sposoby, które pomagają budować odporność psychiczną.

Sen jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia. To właśnie w czasie snu mózg porządkuje wspomnienia, reguluje emocje i regeneruje się po stresie. Brak snu powoduje, że stajemy się bardziej drażliwi, mniej odporni i trudniej nam radzić sobie z napięciem. Dlatego warto traktować sen jak codzienny rytuał troski o siebie.

Ruch to kolejny filar równowagi psychicznej. Aktywność fizyczna, nawet w najprostszej formie (np. spacer, taniec, joga, jazda na rowerze), uruchamia w organizmie produkcję endorfin, czyli naturalnych hormonów szczęścia. Regularny ruch pomaga rozładować napięcie, zwiększa poczucie energii i sprzyja lepszemu snu. Nie chodzi o wyczynowy sport, ale o codzienne ożywienie ciała, które zbyt często spędza dzień zazwyczaj w pozycji siedzącej.

Równie istotne jest odżywianie. To, co jemy, wpływa nie tylko na ciało, ale też na

nastrój i zdolność koncentracji. Dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i zdrowe tłuszcze wspiera pracę układu nerwowego. Regularne posiłki i odpowiednie nawodnienie pomagają uniknąć spadków energii, które często prowadzą do rozdrażnienia czy zniechęcenia. Prawidłowy sposób żywienia warunkuje równowagę organizmu i przeciwdziała rozwojowi wielu chorób.

Kontakt z naturą ma wyjątkową moc kojenia. Wystarczy kilkanaście minut na świeżym powietrzu, by obniżyć poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Dźwięki przyrody, zieleń drzew, ruch powietrza, to wszystko uspokaja układ nerwowy i pozwala na chwilę oddechu od miejskiego zgiełku czy cyfrowych bodźców.

Nie można też zapominać o relacjach z ludźmi. Człowiek jest istotą społeczną. Każdx z nas potrzebuje rozmowy, bliskości, zrozumienia. Czas spędzony z kimś, kto nas słucha i akceptuje, potrafi działać jak najlepsze lekarstwo. Warto pielęgnować te relacje, które dodają nam sił, a odcinać się od tych, które nas wyczerpują.

Małe codzienne gesty, troska o siebie nie wymagają wiele czasu, ale dają ogromne efekty, jeśli stają się nawykiem. Można potraktować je jak drobną codzienną praktykę uważności, świadome wybory, które zbliżają nas do spokoju i równowagi.

CO ZROBIŁAŚ/ ZROBIŁEŚ DZIŚ DLA SWOJEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO?

- ☐ poszłam/poszedłem na spacer;
- ☐ wyciszyłam/wyciszyłem na godzinę telefon, pozwoliłam/pozwoliłem sobie na ciszę bez powiadomień;
- ☐ zjadłam/zjadłem zdrowy, pełnowartościowy posiłek;
- ☐ poszłam/poszedłem spać o rozsądnej porze;
- ☐ porozmawiałam/porozmawiałem z bliską osobą;
- ☐ zrobiłam/ zrobiłem coś dla przyjemności, małą rzecz, która wywołała uśmiech;
- ☐
- ☐
- ☐

PRZEWLEKŁY STRES – NIEWIDZIALNY TOWARZYSZ RODZICÓW OSÓB RÓŻNORODNYCH PŁCIOWO

Stres to naturalna reakcja organizmu na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne. Jest odpowiedzią na wydarzenia, emocje czy wyzwania, które wymagają od człowieka mobilizacji. Zazwyczaj kojarzymy go negatywnie, jednak nie zawsze jest on czymś złym. W niewielkich dawkach może motywować do działania, sprzyjać rozwojowi osobistemu i zawodowemu, a także pomagać w pokonywaniu trudności. Problem pojawia się wtedy, gdy stres staje się zbyt intensywny lub długotrwały. Wówczas przestaje pełnić funkcję mobilizującą, a zaczyna działać destrukcyjnie na ciało i pogarsza zdrowie psychiczne.

W dawnych czasach reakcja stresowa była warunkiem przetrwania. Pozwalała bowiem człowiekowi walczyć o życie lub uciekać przed zagrożeniem. Mechanizm ten działa również dziś, choć źródła stresu uległy zmianie. Współczesny człowiek rzadko mierzy się z sytuacjami zagrażającymi życiu wprost, jednak organizm reaguje tak samo, niezależnie od tego, czy bodziec ma charakter realny czy tylko wyobrażony. Stres mogą wywoływać zarówno trudne i przetłomowe wydarzenia takie jak rozwód, utrata pracy, śmierć bliskiej osoby czy narodziny dziecka, jak i codzienne sytuacje związane z rywalizacją, obowiązkami, odpowiedzialnością lub nadmiarem zadań. Stresogenne bywają także same myśli i wyobrażenia, lęk o przyszłość, obawy przed porażką czy przewidywane trudności. Mózg nie odróżnia bowiem realnego zagrożenia od tego, które istnieje jedynie w naszej wyobraźni.

Reakcja organizmu na stres jest zawsze podobna. Dochodzi do wyrzutu hormonów stresu, tj. adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu, które wywołują szereg zmian fizjologicznych. Serce bije szybciej, ciśnienie krwi wzrasta, oddech staje się przyspieszony, a poziom cukru we krwi rośnie. Dzięki temu ciało przygotowuje się do walki lub ucieczki. Towarzyszyć temu mogą emocje takie jak strach, irytacja czy złość. Jeżeli jednak sytuacja wydaje się bez wyjścia, organizm reaguje odwrotnie. Pojawia się osłabienie mięśni, zawroty głowy, dolegliwości żołądkowe czy zmęczenie. W dłuższej perspektywie chroniczny stres może prowadzić np. do zaburzeń snu, zajądania emocji, nadużywania alkoholu, a także pogorszenia relacji z otoczeniem i wycofania społecznego.



"To cudowne, że na grupie wsparcia możemy bez lęku czy obaw o ocenę powiedzieć to, co nam w duszy gra, to, co tak naprawdę myślimy i czujemy. Każda i każdy z nas chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Kochamy je choćby nie wiem co... Dla mnie ważne było, żeby moje dzieci o tym wiedziały, że ja zawsze jestem po ich stronie. Powiem, co myślę, ale to nie zmienia tego, że zawsze i wszędzie bezgranicznie je kocham."

Mama dwójki dzieci: osoby transpłciowej i osoby niebinarnej

O ile stres krótkotrwały nie stanowi zagrożenia i może być pożyteczny, o tyle stres przewlekły jest szczególnie niebezpieczny. Utrzymujący się wysoki poziom hormonów stresowych zaburza pracę organizmu, prowadzi do stanów zapalnych, chorób układu krążenia, pokarmowego czy nerwowego, a także sprzyja rozwojowi depresji i zaburzeń lękowych.

Stres jest nieodłącznym elementem życia rodziców osób różnorodnych płciowo, ponieważ sytuacja, w której dziecko odkrywa i komunikuje swoją tożsamość, często wiąże się z dużymi zmianami emocjonalnymi, rodzinnymi i społecznymi. Rodzice mogą doświadczać lęku o przyszłość dziecka, jego bezpieczeństwo, reakcje otoczenia, a także mierzyć się z własnymi emocjami, żalem, poczuciem straty czy dezorientacją. To wszystko generuje silne napięcie, które z czasem, jeśli nie jest odpowiednio zaopiekowane, może prowadzić do wyczerpania i problemów zdrowotnych.

Dbanie o własne zdrowie psychiczne jest dla rodziców niezwykle istotne. Musisz najpierw zadbać o siebie, aby móc skutecznie wspierać swoje dziecko. Jeśli będziesz wyczerpana, pełna napięcia i bez zasobów, trudno będzie Ci towarzyszyć dziecku w jego procesie akceptacji i tranzycji. Zaopiekowanie się sobą poprzez rozmowę z psychologiem, grupy wsparcia, spotkania z innymi rodzinami w podobnej sytuacji czy zwykłą dbałość o odpoczynek, staje się kluczowym elementem budowania Twojego zdrowia psychicznego.

Zdrowy psychicznie i zaopiekowany rodzic ma więcej siły, cierpliwości i otwartości, by towarzyszyć swojemu dziecku. Choć całkowite wyeliminowanie stresu z życia nie jest możliwe, można nauczyć się minimalizować jego negatywne skutki. Kluczowe znaczenie ma umiejętność dbania o równowagę pomiędzy działaniem a odpoczynkiem. Pomagają w tym różne formy aktywności wspierające redukcję napięcia, m.in. praktyki uważności (*mindfulness*), ćwiczenia oddechowe, słuchanie relaksującej muzyki czy regularna aktywność fizyczna. Niezwykle ważne jest również przestrzeganie higieny snu i prawidłowego sposobu żywienia oraz unikanie substancji psychoaktywnych (nikotyny, alkoholu i in.). Istotne jest również uczenie się stawiania granic, odmawiania nadmiaru obowiązków, zarządzania czasem oraz świadomego wybierania tego, co jest dla nas naprawdę ważne.

Stres jest wpisany w ludzkie życie, ale to, w jaki sposób sobie z nim radzimy, decyduje o tym, czy będzie sprzymierzeńcem, czy przeciwnikiem naszego zdrowia. Odpowiednia troska o siebie, równowaga między pracą a odpoczynkiem, świadome podejście do codziennych wyzwań i umiejętność szukania wsparcia sprawiają, że nawet w obliczu trudnych sytuacji można zachować dobre samopoczucie i wewnętrzną stabilność.



KIEDY UMYŚŁ NIE POTRAFI SIĘ ZATRZYMAĆ...

Nadmierne myślenie (z ang. *overthinking*) to stan, w którym umysł nie potrafi się zatrzymać. Myśli krążą w kółko, analizując te same sytuacje, słowa, decyzje i lęki. To jakby w głowie włączyła się maszyna, która nie zna przycisku „pauza”. Choć wydaje się, że nadmierne analizowanie pomaga lepiej zrozumieć problem, w rzeczywistości przynosi skutek odwrotny – pogłębia stres, zmęczenie i poczucie bezradności.

Overthinking ma bardzo ścisły związek ze stresem. Gdy znajdujemy się w trudnej emocjonalnie sytuacji, nasz mózg naturalnie szuka rozwiązań i próbuje przywrócić poczucie kontroli. Jednak w stanie silnego napięcia racjonalne myślenie ustępuje miejsca lękowi. Wtedy zaczynamy analizować wszystko nadmiernie: „Co zrobiłxm źle?”, „A jeśli to się nie uda?”, „Czy mogłxm zareagować inaczej?”. Zamiast pomóc, te pytania stają się pułapką. Każda próba „przepracowania” myśli rodzi kolejne, a stres rośnie, bo mózg nie znajduje jednoznacznej odpowiedzi. W pewnym momencie umysł zaczyna sam siebie napędzać, tworząc błędne koło lęku i nadmiernej analizy.

Kiedy stres trwa długo, ciało również zaczyna reagować: pojawia się napięcie mięśni, trudności ze snem, przyspieszone bicie serca czy problemy z koncentracją. *Overthinking* nie pozwala się zregenerować, bo nawet w chwilach odpoczynku myśli nadal „pracują”. W efekcie człowiek czuje się wyczerpany emocjonalnie, mimo że fizycznie nic nie robił.

Przerwanie natłoku myśli nie jest łatwe, ale możliwe. Pierwszym krokiem jest zauważenie, że wpadliśmy w spiralę analizowania. Świadomość tego faktu to już moment, w którym odzyskujemy część kontroli. Pomaga wtedy zatrzymanie się i skupienie na teraźniejszości, na oddechu, na dźwiękach

JAK PRZERWAĆ NADMIERNE MYŚLENIE?

SPOSÓB 1

Przelać myśli na papier.

**Kiedy głowa pełna jest myśli,
warto je po prostu z siebie wyrzucić na ... papier.**

Jak to zrobić:

- Weź kartkę i długopis.
- Ustaw minutnik na 10 minut.
- Zapisuj wszystko, co przychodzi Ci do głowy: bez porządku, bez oceny, bez poprawiania.

**Po skończeniu możesz przeczytać, co napisałxś, lub...
po prostu podrzeć kartkę. To ćwiczenie
działa oczyszczająco, pomaga uporządkować
chaos i zobaczyć, że myśli nie muszą
wiecznie krążyć w głowie.**



JAK PRZERWAĆ NADMIERNE MYŚLENIE?

SPOSÓB 2

Krótki spacer uważności.
Ruch jest naturalnym sposobem na rozładowanie napięcia.

Podczas spaceru spróbuj:

- Skupić się na rytmie kroków.
- Zauważać kolory, kształty i dźwięki wokół.
- Czuć kontakt stóp z ziemią.

Jeśli pojawiają się myśli, nie walcz z nimi.
Zauważ je i po prostu wróć do obserwowania otoczenia.



w otoczeniu, na ciele. Proste techniki uważności takie jak powolne, głębokie oddychanie lub opisanie tego, co się dzieje tu i teraz („siedzę na krześle, czuję ciężar nóg, słyszę dźwięk w tle”), pozwalają przekierować uwagę z myśli na rzeczywistość. Pomocne bywa też zapisanie myśli na kartce. Przelanie ich na papier pozwala zobaczyć, że nie musimy wszystkiego trzymać w głowie i daję pewną ulgę.

W dłuższej perspektywie ważne jest nauczenie się zaufania do procesu życia i przyjęcia, że nie na wszystko mamy wpływ i nie każdą sytuację da się dokładnie przeanalizować. Czasami najlepszym sposobem radzenia sobie z natłokiem myśli jest odpuszczenie. Pozwolenie sobie na niepewność, na to, że odpowiedzi przyjdą z czasem.

Szczególnie często *overthinking* dotyka rodziców osób transpłciowych. Wynika to z głębokiej troski i emocjonalnego napięcia, jakie towarzyszy procesowi zrozumienia i akceptacji tożsamości dziecka. Rodzic, który nagle konfrontuje się z nową rzeczywistością, zadaje sobie tysiące pytań: „Czy dobrze reaguję?”, „Jak pomóc mojemu dziecku?”, „Co powiedzą inni?”, „Czy będzie szczęśliwe?”.

Każda z tych myśli rodzi kolejne, często podszyte strachem o przyszłość i poczuciem bezradności. Dodatkowo w społeczeństwie, w którym temat transpłciowości wciąż bywa obciążony stereotypami, rodzic może czuć się samotny w swoich rozterkach. Brak rzetelnych informacji, sprzeczne przekazy w mediach i emocjonalne rozmowy z otoczeniem potęgują niepokój, a umysł zaczyna kompulsywnie szukać wyjaśnień i odpowiedzi. *Overthinking* w tym kontekście jest więc próbą poradzenia sobie z lękiem. Jest próbą logicznego zrozumienia czegoś, co w istocie wymaga empatii, akceptacji i czasu.

Dlatego rodzicom osób transpłciowych szczególnie potrzebne jest wsparcie zarówno emocjonalne, jak i informacyjne. Rozmowa z terapeutką, kontakt z innymi rodzicami w podobnej sytuacji czy udział w grupach wsparcia może pomóc złagodzić napięcie i przerwać spiralę nadmiernych myśli.

DEPRESJA

Depresja to choroba, która odbiera energię, radość i sens codziennych spraw. Nie jest oznaką słabości, lecz poważnym schorzeniem, które dotyka zarówno ciało, jak i psychikę, wpływając na każdą sferę życia i zdrowia. Może spotkać każdą osobę, niezależnie od wieku, płci czy doświadczeń życiowych, także rodziców osób transpłciowych i niebinarnych.

Depresja to uczucie obniżonego nastroju, które utrzymuje się przez długi czas i wpływa na codzienne życie. Przejawia się obniżeniem zainteresowania życiem i brakiem dążeń do przyjemności, spadkiem energii, zmniejszonym poczuciem własnej wartości, zmniejszoną koncentracją uwagi, zwiększonym niezdecydowaniem. Może wpływać na apetyt, sen, popęd płciowy i zdrowie fizyczne. Dotyka wszystkie grupy społeczne, niezależnie od wieku, płci czy wykształcenia.

Depresja to poważna choroba, która dotyka zarówno ciało, jak i umysł. Nie jest oznaką słabości, lenistwa ani braku siły woli. To stan psychiczny, który stopniowo odbiera radość życia, energię i motywację do działania. Osoba cierpiąca na depresję często nie potrafi już cieszyć się rzeczami, które wcześniej dawały jej satysfakcję. Wszystko wydaje się trudne, bezsensowne, a przyszłość pusta i pozbawiona nadziei. Jednak to coś więcej niż chwilowy smutek. To długotrwałe poczucie przygnębienia i pustki, które utrzymuje się przez tygodnie lub miesiące. Chorzy często opisują ten stan jako emocjonalne odrętwienie, jakby ich uczucia zostały wyciszone, a świat stracił kolory. Zdarza się, że towarzyszy temu poczucie winy, niska samoocena i przekonanie, że jest się ciężarem dla innych.

Wraz z emocjonalnym cierpieniem pojawiają się także objawy fizyczne. Sen przestaje dawać odpoczynek. Część osób nie może zasnąć, inne osoby przesypiają całe dnie. Zmienia się apetyt, jedni jedzą coraz mniej, inni próbują

zagłuszyć pustkę jedzeniem. Pojawia się przewlekłe zmęczenie, bóle głowy, brzucha lub mięśni, które nie mają wyraźnej przyczyny medycznej. Nawet najprostsze czynności, jak wstanie z łóżka, mogą wydawać się ogromnym wysiłkiem.

Depresja wpływa też na sposób myślenia. Trudno się skoncentrować, pamięć zawodzi, a decyzje, nawet te drobne, stają się przytłaczające. Człowiek zaczyna unikać kontaktów z innymi, zamyka się w sobie, a izolacja pogłębia poczucie samotności. W skrajnych przypadkach mogą pojawić się myśli o śmierci lub przekonanie, że życie nie ma sensu. To zawsze sygnał, że potrzebna jest natychmiastowa specjalistyczna pomoc!

Depresja potrafi być niezwykle trudna, jednak ważne jest to, że można ją skutecznie leczyć. W wielu przypadkach dobrze dobrana psychoterapia, wsparcie farmakologiczne lub połączenie tych metod przynosi zauważalną poprawę już w ciągu kilku tygodni czy miesięcy. Leczenie nie musi być długotrwałe ani szczególnie uciążliwe, a im wcześniej zostanie podjęte, tym większa szansa na szybki powrót do równowagi. Warto pamiętać, że tak jak dziecko z niezgodnością płciową powinno być pod opieką specjalisty lub specjalistki rozumiejących ten temat, tak samo rodzic powinien unikać trafenia do osób, których podejście mogłoby okazać się transfobiczne.





NAJPIERW ZAŁÓŻ SWOJĄ MASKĘ – SIŁA DBANIA O SIEBIE DLA DOBRA INNYCH



Rodzicielstwo dziecka LGBT+ to piękna, ale i wymagająca podróż, w której łatwo zapomnieć o własnych potrzebach. Tymczasem troska o siebie to nie egoizm, lecz warunek, by móc naprawdę wspierać swoje dziecko – jak w samolocie, gdzie najpierw zakładamy maseczkę tlenową sobie, a potem innym. Zdrowy styl życia, odpoczynek i wsparcie psychiczne to fundament, który pozwala rodzicom zachować siłę i spokój w codziennych wyzwaniach.

Rodzicielstwo bywa wyzwaniem, a *coming out* dziecka może wywołać w rodzicach lęk o jego przyszłość i poczucie osamotnienia. To właśnie na Was spoczywa rola najbliższych sojuszników, wspierających dziecko emocjonalnie, czasem także organizacyjnie czy finansowo. Niestety dostęp do rzetelnej wiedzy o transpłciowości i niebinarności wciąż jest ograniczony, a rodzice często zostają z tym zadaniem sami. W takich sytuacjach łatwo zapomnieć o sobie.

Tymczasem będąc rodzicem dziecka LGBT+, można być bardziej narażonym na przeciążenie i kryzys psychiczny. Dlatego ważne jest, aby pamiętać o regule „maseczki tlenowej”. Znasz instrukcję użycia maski tlenowej w samolocie? Najpierw dorosły zakłada maskę sobie, a dopiero potem dziecku. To prosta zasada, której symbolika jest ważna w życiu codziennym wszystkich osób, które kimś się opiekują. Wyraża to, że jeśli nie zadbasz o siebie, nie będziesz mieć siły, by wspierać innych.

Nie odkładaj więc dbania o siebie na później. Wsparcie potrzebne jest tu i teraz. Daj sobie prawo do czasu dla siebie, odpoczynku, do chwili refleksji, do poszukania własnego „tłenu”. Jednym z najlepszych sposobów zadbania o siebie jest rozmowa z psychologiem lub psycholożką czy udział w grupach wsparcia dla rodziców osób transpłciowych i niebinarnych. Grupy dają wiedzę, przestrzeń do rozmowy i, co najważniejsze, poczucie, że nie jesteś samx. Spotkanie innych rodziców, którzy przeżywają podobne emocje, przynosi ulgę i realną siłę do dalszej drogi.



„Muszę Wam powiedzieć, że po tym naszym spotkaniu nareszcie poczułam, że nie jestem sama. Zaczęłam chodzić z podniesioną głową. Chciałabym dotrzeć do miejsca, gdzie zniknie tysiące wątpliwości, a duma będzie autentyczna, a nie tylko wymuszona siłą woli. Znalazłam miejsce, gdzie mogę pozwolić sobie na tży, chociaż mam nadzieję, że tych będzie coraz mniej. Rozmawiam, okazuję wsparcie i czułość mojej córce za dwoje!”

Mama transpłciowej córki

UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS).

DLACZEGO WARTO JĄ PRAKTYKOWAĆ?



„Uważność to umiejętność kierowania uwagi - bezpośrednio i w duchu otwartości - na to, co w danej chwili robisz. To umiejętność dostrojenia się do tego, co dzieje się w każdej chwili w twoim umyśle, ciele i świecie wewnętrznym”

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal ¹

Badania naukowe dotyczące uważności wskazują na jej pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Praktyka uważności między innymi chroni przed rozchwianiem emocjonalnym, łagodzi stres i ból w chorobach przewlekłych, a powstały w oparciu o praktykę uważności program terapii (MBCT – *mindfulness-based cognitive therapy*), może aż o połowę zmniejszyć ryzyko nawrotów depresji u osób, które mają już za sobą trzy lub więcej jej epizodów. Osoby praktykujące uważność na co dzień lepiej radzą sobie z komunikacją, częściej prezentują postawę asertywną i rzadziej bywają uległe.

Dlaczego tak jest? Gdy już rozwinie swój „mięsień uważności” (tak, mięsień - bo uważność trzeba ćwiczyć, aby spełniała swoje zadanie), będziemy potrafili skutecznie dystansować się od własnych myśli oraz dostrzegać i regulować swoje emocje, jednocześnie mając ich większą świadomość. Człowiek dostał w ewolucyjnym przydziale bonus: jako jedyny z ssaków ma rozwiniętą samoświadomość, czyli jest w stanie myśleć o własnym myśleniu. Co nam to daje? Poza refleksją, wyciąganiem wniosków, literaturą piękną i innymi dobrami, także niepodważalny kłopot. Otóż już samą myślą, bez rzeczywistego zagrożenia, jesteśmy w stanie wzbudzić swoje ciało do ataku lub ucieczki, uruchomić reakcję stresu w ciele i kolejnymi myślami przez długi okres podtrzymywać tę reakcję mobilizacji. Czy głowa pełna zmartwień, nawracających myśli, niekoniecznie przyjemnych, jest Ci znana? Ponieważ uważność polega na świadomym kierowaniu uwagą, jest doskonałym narzędziem wspierającym radzenie sobie z podwyższonym przewlekłym poziomem stresu. Pomaga „wyjść” z własnej głowy, oderwać się od myśli i spojrzeć na świat zmysłami.

Wiele osób może mieć wątpliwości, czy *mindfulness* jest praktyką odpowiednią właśnie dla nich. Takie obawy są naturalne, szczególnie w świecie pełnym obowiązków, pośpiechu i wyzwania rodzica osoby różnorodnej płciowo. Codzienne życie często nie sprzyja skupieniu: trudno znaleźć chwilę spokoju, a nawet gdy już

się to uda, uwagę potrafią przerwać domowe hałasy, obowiązki czy zmęczenie. Wydaje się wtedy, że praktyka uważności wymaga idealnych warunków i wyjątkowej samodyscypliny. Tymczasem to właśnie w takich, nieidealnych okolicznościach *mindfulness* może przynieść największe korzyści, pomagając zatrzymać się, złapać oddech i z większą łagodnością podejść do siebie i innych. Nawet jeśli praktyka nie zawsze przebiega perfekcyjnie, już sam kontakt z uważnością może wprowadzić więcej spokoju i równowagi w codzienność.

Jak w takim razie praktykować uważność, żeby poczuć jej wyciszający wpływ i zbyt szybko nie zrezygnować? Najlepiej zacząć od małych, ale regularnych kroków wpłatanych w codzienne czynności, takich jak proponowane ćwiczenie.



¹Teasdale J., Williams M., Zindel S. *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.

Ćwiczenie 1

Przez dokładnie minutę nasłuchuj dźwięków ze swojego otoczenia. Dźwięków z pomieszczenia w którym jesteś, tych na zewnątrz, a może też uda ci się usłyszeć dźwięki pochodzące z Twojego ciała, np. oddech czy bicie serca. Za każdym razem, gdy Twoja uwaga z nasłuchiwania podąży w kierunku myśli, zauważ to i skieruj z powrotem na dźwięki.
Czas start.

Jak czujesz się po tym ćwiczeniu?

To ćwiczenie to dobry początek. Zalecamy stosować je wtedy, kiedy w Twojej głowie pojawia się zbyt dużo myśli, z którymi trudno Ci sobie poradzić i/lub wtedy, kiedy potrzebujesz po prostu „przewietrzyć głowę”. Zachęcamy do modyfikacji i wypróbowania skupiania uwagi na innych zmysłach: smaku, dotyku czy zapachu. Możesz ćwiczyć w drodze do pracy czy na spacerze z psem próbując np. wyłapywać odgłosy ptaków.

Praktyka *mindfulness* łączy się silnie z koncepcją współczucia i samowspółczucia. Jedna i druga praktyka i teoria mają swoje korzenie w filozofii Wschodu.

Koncepcja samowspółczucia dodatkowo została rozszerzona na zachodzie przez amerykańską badaczkę Kristin Neff. Bada ona naukowo korzyści płynące z praktykowania samowspółczucia, takie jak budowanie odporności psychicznej i poprawa samopoczucia, lepsze radzenie sobie z emocjami. Koncepcja samowspółczucia składa się z 3 elementów: wspomnianej wyżej uważności, życzliwości dla siebie oraz wspólnoty z ludzkością. Wspólnota z ludzkością to poczucie, że nie jest się odizolowanym w swoich doświadczeniach. W budowaniu poczucia wspólnoty z ludzkością pomaga między innymi udział w grupach wsparcia.

Ćwiczenie 2

Przypomnij sobie sytuację (najlepiej niedawną), w której coś nie poszło po Twojej myśli, popełniłś błąd, nie osiągnąłś spodziewanego celu działań, podjąłś/podjęłaś decyzję, która okazała się być nieodpowiednia i w konsekwencji bardzo źle oceniałś siebie.

Zapisz, co to za sytuacja:

Wypisz słowa, zdania, które wypowiedziałś w myślach i/lub na głos na swój temat; to, co sobie w tej sytuacji powiedziałś:

.....

A teraz wyobraź sobie, że bliska Ci osoba, ważna, może przyjaciel, partner, dziecko zwierzają Ci się, że przydarzyła im się dokładnie ta sama sytuacja. Postąpili tak samo jak Ty i, załani wyrzutami sumienia, przychodzą do Ciebie po wsparcie. Zapisz, jakimi zwróciłś byś się do nich słowami:

.....

Jak teraz spoglądasz na swoją sytuację? Co chciałbyś/chciałabyś sobie powiedzieć?

.....

JAK DBAĆ O SIEBIE NA CO DZIEŃ?

W świecie pełnym porad o tym, jak dbać o siebie, łatwo zgubić prawdziwy sens troski o własne dobro. Choć Internet podpowiada dziesiątki sposobów na relaks, rozwój czy równowagę, skuteczne dbanie o siebie nie zaczyna się od listy zadań, lecz od uważności na własne potrzeby. To one, nasze wewnętrzne sygnały i emocje, wskazują, czego naprawdę nam brakuje i co może przywrócić spokój oraz poczucie spełnienia.

W dobie Internetu możemy z łatwością uzyskać odpowiedzi na pytanie: „jak o siebie zadbać?”. Wystarczy wpisać je w wyszukiwarkę internetową, a otworzy się cała masa możliwości, zasad, konieczności, bez których owo dbanie o siebie nie będzie miało miejsca. „Zadbaj o ciało, o odpoczynek, znajdź czas dla siebie i swoich pasji, praktykuj *mindfulness*...”. Pozostaje jedynie otworzyć terminarz i wpisać do niego wymienione aktywności i na tym można by zakończyć. Okazuje się jednak, że choć recepta na zadbanego/zadbaną siebie jest prosta, to realizacja już nie do końca...

Co w takim razie jest „nie tak”? Psycholog M. Rosenberg, twórca koncepcji Porozumienia bez Przemocy (NVC), twierdził, że każdym naszym zachowaniem kierują nasze potrzeby, a dokładnie chęć zaspokojenia którejś z nich. Człowiek działa więc po to, żeby zaspokajając swoje potrzeby. Potrzeby są uniwersalne niezależnie od wieku, płci, miejsca zamieszkania. Nie są ani dobre, ani złe, nie podlegają ocenie. Krzywdzące mogą być jedynie strategie ich zaspokajania i to tymi strategiami się różnimy. Moglibyśmy spotkać w jednym miejscu grupę rodziców, z których każdy miałby potrzebę odpoczynku i jednocześnie każdy zaspokajałby ją w inny sposób. Jeden rodzic jeżdżąc samotnie na rowerze leśnymi ścieżkami, inny spotykając się z przyjaciółmi, jeszcze inny śpiąc do południa lub czytając książkę z kubkiem ciepłej herbaty w dłoniach. Potrzeba ta sama, strategie inne.

Według tej koncepcji prawdziwie dbamy o siebie, gdy docieramy do tego, co w nas żywe, do naszych potrzeb i uczuć. Działamy tak, aby zostały one zaspokojone, stosując dobrze dobrane strategie. Oczywiście z szacunkiem dla uczuć i potrzeb innych osób. Najważniejsze jest to, że to my odpowiadamy za zaspokajanie naszych potrzeb. Nikt inny! Jeżeli potrzebujemy do zaspokojenia naszej potrzeby jakiegoś działania ze strony innej osoby, nazwijmy ją w rozmowie i wyrażmy odpowiednią prośbę. Nie wyrażając prośb, inni będą jedynie błędzić próbując nas wesprzeć.

Ich zachowania będą jak nietrafione prezenty, ponieważ aby otrzymać wymarzony prezent musimy jasno powiedzieć, co chcielibyśmy dostać.

Na przykład:

„Czuję złość, ponieważ jestem bardzo zmęczona. Potrzebuję odpocząć. Chciałabym położyć się na chwilę, może zasnąć chociaż na pół godziny. Czy Ty możesz dzisiaj ugotować obiad?”

„Czuję złość” informuje nas o tym, że nasze potrzeby (lub jedna z potrzeb) są niezaspokojone. Czy zdarzyło Ci się chodzić z wkurzeniem po mieszkaniu i reagować krzykiem na cokolwiek, co powiedzą pozostali domownicy? Być jak tykająca bomba, która wybucha, jak tylko lekko się ją dotknie? W tę sytuację można by wpisać każdego z nas. A gdybyśmy tak w tamtych okolicznościach chwilę się zastanowili i zapytali, o co właściwie nam chodzi? Odpowiedź być może byłaby prosta: to zmęczenie, głód, przeciążenie pracą... A czasem mogłaby być bardziej skomplikowana: zmartwienie, fala autokrytyki czy obawy przewijające się w naszej głowie.

Zapraszamy Cię Rodzicu na chwilę uważności/ refleksji.

Spójrz na poniższą listę potrzeb, przeczytaj i zastanów się, które z tych potrzeb są dla Ciebie najważniejsze?

Które potrzebują zaspokojenia?



Wypisz 3 najważniejsze potrzeby:

.....

.....

W jaki sposób chciałbyś je zaspokoić, gdyby wszystko było możliwe?
(odpowiedź wskazuje na Twoje ogólne preferencje, styl funkcjonowania)

.....

.....

.....

W jaki sposób możesz je zaspokoić w tym momencie, w tym konkretnym okresie Twojego życia, mając takie możliwości, jakie masz teraz:

.....

.....

Jak i kiedy chcesz to zrobić?

.....

.....

Kto może Cię w tym wesprzeć?

.....

.....

O co tego kogoś możesz poprosić? Jaką możesz skierować do tej osoby prośbę:

.....

.....

A kiedy zbliżać się będzie dzień Twoich urodzin, zastanów się wcześniej, jaki prezent chciałbyś/ chciałybyś dostać i powiedz to swoim bliskim. A jeżeli nie masz kogo o ten prezent poprosić, powiedz to sobie i zadбай, aby tym właśnie chcianym, trafionym prezentem siebie obdarować. Każdego dnia możemy robić sobie takie prezenty, odczytując trafnie swoje potrzeby i działając tak, aby je zaspokoić.

W jaki sposób dzisiaj o siebie zadbasz?

.....

.....

LISTA POTRZEB:

- fizyczne: ruch, odpoczynek, wyrażanie własnej seksualności;
- związku z innymi ludźmi: przynależność, wspólnota, wsparcie, bliskość, otucha, bycie wziętym pod uwagę, szacunek, bycie widzianym, szczerość, bycie zrozumianym;
- związku ze światem: piękno, kontakt z naturą, spójność, harmonia;
- radości z życia: przygody, komfortu, nadziei;
- autonomii: niezależność, swoboda wyboru, spontaniczność, kontaktu z samym sobą, wyzwania, samorozwój, prywatność, jasność;

JAK ROZPOZNAĆ PIERWSZE OZNAKI KRYZYSU U RODZICÓW OSÓB Z NIEZGODNOŚCIĄ PŁCIOWĄ?

Rodzice osób z niezgodnością płciową często całkowicie skupiają się na potrzebach swoich dzieci, zapominają o własnych granicach i zasobach. Chęć zapewnienia wsparcia w obliczu stygmatyzacji i odrzucenia, z jakimi mierzy się dziecko, może prowadzić do przeciążenia emocjonalnego i zaniedbywania siebie. Tymczasem to właśnie troska o własne zdrowie psychiczne stanowi fundament, który pozwala rodzicowi realnie wspierać swoje dziecko w trudnym procesie dorastania i afirmacji tożsamości. Dlatego tak ważne jest, by uczyć się rozpoznawać pierwsze oznaki kryzysu psychicznego i reagować na nie z taką samą troską, z jaką reagujemy na potrzeby dziecka.

Rodzice często koncentrują się całkowicie na potrzebach dziecka, bez względu na to, z czym się ono mierzy. Zapominają przy tym, że aby wspierać, sami muszą mieć siłę i zasoby. Powodem, dla którego rodzice osób z niezgodnością płciową często spychają własne potrzeby na dalszy plan, jest świadomość, że samo dziecko doświadcza stygmatyzacji, obwiniania czy odrzucenia. Osoby transpłciowe mierzą się niejednokrotnie z utratą przyjaciół, napięciami w rodzinie czy poczuciem winy wobec bliskich. W obliczu tych trudności rodzic może tym bardziej czuć, że jego obowiązkiem jest „pozostawać silnym i zdrowym”, by nie dokładać dziecku kolejnych obciążeń. Taka postawa, choć zrozumiała i wynikająca z troski, bywa jednak pułapką – wypieranie własnych emocji i potrzeb prędzej czy później odbija się na kondycji psychicznej i w efekcie może ograniczać zdolność realnego wspierania dziecka.

Skąd mogą się brać kryzysy?

Zmiana to wysiłek adaptacyjny organizmu. Na podstawie badań z lat sześćdziesiątych XX w. oraz tych zupełnie współczesnych w pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że także wydarzenia pozytywne jak ślub, awans, rozpoczęcie lub zakończenie kolejnego etapu edukacji wiążą się z koniecznością podjęcia tego wysiłku. W praktyce psychiatrycznej istnieje rozpoznanie zaburzenia adaptacyjnego. Jego objawy mogą pojawić się w ciągu kilku miesięcy po wystąpieniu określonego stresora, który może mieć charakter zarówno negatywny, jak i pozytywny. Liczne badania pokazują, że wiele zaburzeń psychicznych, w tym depresyjnych, lękowych, a także epizodów maniакаlnych czy hipomaniакаlnych, może pojawić się w następstwie wydarzeń, które obiektywnie wydają się neutralne lub nawet pozytywne. Wniosek: nawet korzystna zmiana może wymagać wsparcia i profilaktyki – normalizujemy proszenie o pomoc.

OBSZAR	SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE
Sen i rytm dobowy	trudności z zasypianiem, wybudzanie się, nadmierna senność, przewlekłe zmęczenie
Apetyt	spadek/utrata apetytu, nadmierny apetyt, objadanie się
Emocje i myśli	nasilony lęk, poczucie winy, zamartwianie się, niemożność myślenia o czymkolwiek innym niż bieżące problemy
Funkcjonowanie społeczne	izolowanie się, brak radości, ograniczanie kontaktów towarzyskich, zaniedbywanie spraw innych członków rodziny
Zaangażowanie	koncentracja tylko na problemie transpłciowości dziecka, rezygnacja z własnych pasji, rezygnowanie ze wspólnych aktywności z osobą partnerską, pozostałymi dziećmi

Choć normalizujemy fakt, że zmiana bywa obciążająca, należy podkreślić, że rodzice dzieci oraz osób nastoletnich doświadczających niezgodności płciowej mierzą się z długą i stromą drogą – od żmudnej nawigacji w systemach ochrony zdrowia i edukacji po ekspozycję na transfobię. W wielu badaniach opisywano doświadczenia rodziców związane ze stygmatyzacją wtórną, zwaną także stygmatyzacją z powodu bliskości (*courtesy stigma*), wynikającą z ich zaangażowania w walkę o prawa osób transpłciowych, z ich afirmujących postaw rodzicielskich lub z samego wspierania dziecka. Badania pokazują, że rodzice młodzieży należącej do mniejszości seksualnych realnie doświadczają dyskryminacji oraz odrzucenia, a te doświadczenia wiążą się u nich z wyższym poziomem lęku i depresji oraz gorszym funkcjonowaniem całej rodziny. Z tych przyczyn rodzice są grupą podwyższonego ryzyka przeciążenia psychicznego i wymagają świadomej profilaktyki oraz wsparcia.

Co może dolegać rodzicom/opiekunom?

Nie sposób wyczerpująco opisać wszystkie zaburzenia psychiczne, na które szczególnie narażeni są rodzice osób z niezgodnością płciową (najczęściej są to zaburzenia adaptacyjne, depresyjne i lękowe). Warto jednak zwrócić uwagę na sygnały ostrzegawcze, które wskazują, że obciążenie przekracza zdolności adaptowania się człowieka.

Do takich sygnałów należą: zaburzenia snu (zbyt krótki lub przerywany sen, wybudzanie się nad ranem), zmiany w apetycie (zarówno jego spadek, jak i nadmierne objadanie się), utrata energii czy poczucie ciągłego zmęczenia. Alarmujące mogą

być też trudności z koncentracją, nadmierne zamartwianie się, drażliwość, wycofywanie się z życia społecznego lub utrata zainteresowania sprawami niezwiązanymi z transpłciowością dziecka. Wszystkie te objawy (zebrane w tabeli poniżej) nie zawsze oznaczają rozwinięte zaburzenie psychiczne, ale stanowią sygnał, że warto zatrzymać się, zadbać o siebie i – jeśli nie ustępują – sięgnąć po pomoc specjalisty.

Niektóre z objawów wymienionych w tabeli mogą wtórnie nasilać objawy u osoby, która ich doświadcza, np. może odczuwać poczucie winy lub złość, że nie jest w stanie zająć się problemami drugiego dziecka lub że osoba partnerska oczekuje wspólnego weekendu. Z czasem takie trudności mogą tworzyć błędne koło, im bardziej rodzic czuje się wyczerpany i rozdarty między obowiązkami, tym mniej ma siły, by realnie wspierać bliskich, co jeszcze bardziej pogłębia poczucie bezradności.

Jeśli chcesz lepiej ocenić swój nastrój lub poziom lęku, możesz skorzystać z prostych, zweryfikowanych narzędzi samooceny dostępnych w Internecie, takich jak PHQ-9 (Kwestionariusz Zdrowia Pacjenta) czy GAD-7 (Skala Lęku Uogólnionego). Istnieją także inne, krótko i praktycznie skonstruowane kwestionariusze, np. HADS (Szpitalna Skala Lęku i Depresji²) czy GHQ-12 (Kwestionariusz Ogólnego Stanu Zdrowia), które służą do oceny ogólnego dobrostanu psychicznego. Narzędzia te nie zastąpią diagnozy lekarskiej, ale mogą być pierwszym krokiem do zauważenia, że potrzebujesz wsparcia.



²Choć jest to "Szpitalna skala lęku i depresji", pytania w niej zawarte odnoszą się do tych objawów niekoniecznie podczas pobytu w szpitalu.



DLACZEGO RELACJE SĄ WAŻNE – SZCZEGÓLNIE RODZINNE – I JAK MAJĄ SIĘ DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO? O KOMUNIKACJI, KTÓRA ŁĄCZY, A NIE RANI

Moment, w którym rodzic dowiaduje się, że jego dziecko jest transpłciowe, może być czasem silnych emocji, niepewności i poszukiwania nowych sposobów bycia razem. W takich chwilach relacje rodzinne stają się kluczowym czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne zarówno dziecka, jak i rodziców. To właśnie bliskość, otwarta komunikacja i wzajemne wsparcie pomagają obniżyć poziom stresu, budują poczucie bezpieczeństwa i umożliwiają wszystkim członkom rodziny lepsze radzenie sobie z wyzwaniami.

Kiedy rodzic dowiaduje się, że jego dziecko jest transpłciowe, świat potrafi na chwilę zadrzeć w posadach. To moment, w którym pojawia się wiele emocji: miłość, troska, strach, poczucie zagubienia. A przecież właśnie wtedy, bardziej niż kiedykolwiek, potrzebne są relacje. Nie te idealne, np. z filmów familijnych, tylko prawdziwe, obciążone całym swoim bataganem, ciszą, słowami wypowiedzianymi za wcześniej i tymi, których zabrakło. Relacje są czymś więcej, niż tylko codziennymi rozmowami przy stole. To sieć, która nas trzyma, kiedy wszystko inne się chwieje. W rodzinach, które przechodzą przez proces akceptacji transpłciowości dziecka, ta sieć bywa wystawiona na próbę. Naciąga się, pęka, czasem trzeba ją tatać na nowo. Ale właśnie w tym tkwi jej siła, bo można ją naprawić, jeśli jest chęć po obu stronach. I to bywa pierwszym krokiem do odzyskania równowagi psychicznej: u rodzica, u dziecka, u całej rodziny.

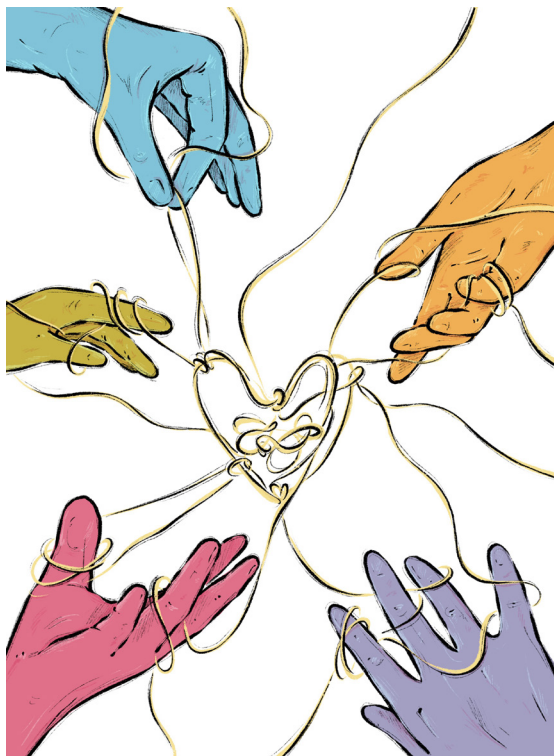
Zdrowie psychiczne nie jest tylko sprawą jednostki. Nie utrzymuje się w próżni. Zależy od jakości relacji, w jakich żyjemy, od tego, czy czujemy się widziani, rozumiani i bezpieczni. Dla dziecka transpłciowego wsparcie rodziny często bywa różnicą między przetrwaniem a rozkwitem. Ale również dla rodziców relacje są źródłem siły. Rozmowa z partnerem, przyjaciółką, grupą wsparcia, to momenty, w których można złapać oddech, kiedy świat zaczyna przytłaczać. Niektórzy rodzice mówią, że w procesie wspierania dziecka nauczyli się mówić i słuchać od nowa. Że dopiero wtedy zrozumieli, jak bardzo komunikacja to nie tylko słowa, ale ton, gest, pauza, spojrzenie. Jak wiele może zmienić jedno „rozumiem cię” albo „opowiedz mi o tym, jeśli chcesz”. Czasem wydaje się, że trzeba znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Tymczasem często wystarczy po prostu być obecnym, uważnym, dostępnym.

Komunikacja w rodzinie z dzieckiem transpłciowym nie jest łatwa. Wiele osób dorastało w domach, gdzie o emocjach się nie rozmawiało, gdzie problemy „trzeba było jakoś przetrknąć”. Dlatego trudno nagle zacząć mówić o rzeczach, które budzą lęk czy poczucie bezradności. Ale rozmowa nie musi być perfekcyjna. Nie chodzi o to, by zawsze dobierać słowa jak terapeutę. Chodzi o szczerość połączoną z troską. O to, żeby dziecko czuło, że jest słyszane, nawet jeśli rodzic wciąż nie wszystko rozumie. Bywa też, że w jednej rodzinie każdy idzie swoim tempem. Dziecko już dawno wie, kim jest, a rodzic wciąż uczy się nowego języka, oswaja zmiany, próbuje zrozumieć, jak to wszystko poukładać. To naturalne, że tempo akceptacji jest różne. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy przestajemy próbować się spotkać pośrodku. Dlatego warto rozmawiać o swoich emocjach, także tych trudnych. „Boję się”, „nie rozumiem”, „potrzebuję czasu” – to nie są słabości, to zaproszenia do dialogu.

Zdarza się, że relacje w rodzinie ulegają napięciu. Jedni odczuwają zmęczenie, inni bunt, ktoś trzeci chce uciec w pracę lub milczenie. To też część procesu. Ważne, by nie zamykać drzwi. Czasem wystarczy mały gest – wspólna herbata, pytanie o dzień, uśmiech bez słów. Relacje nie naprawiają się wielkimi deklaracjami, tylko małymi codziennymi dowodami troski. W komunikacji łatwo wpaść w pułapki: mówienie „musisz”, „zawsze”, „nigdy”, przypisywanie komuś intencji („zrobiłeś mi to specjalnie”), unikanie rozmowy, bo „i tak się nie rozumiemy”. Warto uczyć się języka, który nie rani, ale otwiera. Zamiast: „Nie przesadzaj, to tylko etap”, można powiedzieć: „Widzę, że to dla ciebie ważne, pomóż mi to zrozumieć”. Mała zmiana, a różnica ogromna.

Niektórzy rodzice czują, że ich relacje z partnerem czy partnerką zaczynają się chwiać pod ciężarem emocji związanych z transpłciowością dziecka. To trudny, ale częsty moment. Dobrze jest wtedy nie obwiniać siebie nawzajem, tylko nazwać, co się dzieje. To nie dziecko „rozbiło rodzinę”. To sytuacja ujawniła napięcia, które wcześniej mogły być ukryte. Praca nad komunikacją między dorosłymi jest równie ważna, jak wsparcie dziecka. Bo jeśli rodzice potrafią się wspierać, dziecko też czuje się bezpiecznie.

Relacje rodzinne nie są czymś danym raz na zawsze. Zmieniamy się, dorastamy do siebie, oddalamy, wracamy. W kontekście transpłciowości dziecka wiele rodzin przechodzi przez coś w rodzaju drugiego wychowywania, już nie dziecka, tylko relacji. Uczą się nowych nazw, nowych sposobów bycia razem. Czasem zaczynają od początku i to jest w porządku. Warto pamiętać, że dobra relacja nie polega na braku konfliktów, tylko na gotowości, by przez nie przejść. Na przekonaniu, że nawet jeśli się nie zgadzamy, nadal jesteśmy po tej samej stronie, po stronie miłości, troski, chęci zrozumienia.



Pięć wskazówek, które pomagają rozmawiać, gdy emocje biorą górę:

- **Zatrzymaj się, zanim odpowiesz.**

Nie każda reakcja wymaga natychmiastowej odpowiedzi. Czasem wystarczy wziąć oddech, policzyć do pięciu albo powiedzieć: „potrzebuję chwili, żeby to przemyśleć”. To nie ucieczka, to higiena emocjonalna.

- **Zamiast „ty zawsze” - mów o sobie.**

„Czuję się zagubionx, gdy to mówisz” brzmi inaczej niż „zawsze mnie krytykujesz”. Własne emocje są trudniejsze do podważenia niż oskarżenia. I otwierają przestrzeń, zamiast ją zamykać.

- **Nie walcz o rację, szukaj kontaktu.**

Czasem w rozmowie chodzi nie o to, kto ma rację, tylko o to, żeby obie strony poczuły, że są słyszane. Jeśli celem jest zrozumienie, a nie zwycięstwo, rozmowa ma sens nawet wtedy, gdy kończy się bez zgody.

- **Słuchaj, żeby zrozumieć, nie żeby odpowiedzieć.**

Zatrzymaj w głowie automatyczne „ale”. Spróbuj naprawdę usłyszeć, co druga osoba mówi — nie tylko słowa, ale emocje pod nimi. Dla dziecka to często większe wsparcie niż jakiegokolwiek „dobre rady”.

- **Pamiętaj, że rozmowa to proces, nie egzamin.**

Nie da się „zaliczyć” jednej rozmowy i mieć temat z głowy. Komunikacja to coś, co się ćwiczy, z potknięciami, ciszą i powrotami. Każde „spróbujmy jeszcze raz” ma znaczenie.



ASERTYWNOŚĆ - SZTUKA MÓWIENIA „TAK” I „NIE” BEZ POCZUCIA WINY

Bycie rodzicem dziecka transpłciowego to codzienne balansowanie między wspieraniem dziecka a presją otoczenia i własnym zmęczeniem. Asertywność pomaga znaleźć równowagę – pozwala stawiać granice z miłością, chronić swoje zasoby i jednocześnie dawać dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Bycie rodzicem dziecka transpłciowego to często balansowanie między różnymi presjami: oczekiwaniami szkoły, rodziny, znajomych i instytucji, a potrzebą bycia stałym wsparciem dla dziecka. Każda próba postawienia granicy może być odebrana jako brak akceptacji, co rodzi napięcie i lęk przed odrzuceniem. Rodzice próbują pogodzić afirmację z troską o własne zasoby, ale bez jasnych granic łatwo o frustrację i wypalenie. Badania pokazują, że wielu rodziców zмага się z konfliktem między pragnieniem pełnej akceptacji a własnymi emocjami, co często prowadzi do przeciążenia.

Asertywność okazuje się bardzo pomocna w takich sytuacjach. To umiejętność spokojnego i bezpośredniego wyrażania swoich potrzeb, bez poczucia winy, ale z poszanowaniem drugiej osoby. Nie ma w niej miejsca ani na agresję, ani na uległość. To złoty środek między nimi. Uważa się, że zdolność mówienia „tak” i „nie” stanowi fundament zdrowych relacji rodzinnych. Nie oznacza rezygnacji z miłości, lecz jej dojrzałą formę.

W praktyce może wyglądać to tak: dziecko mówi – „Musisz od razu zadzwonić do szkoły i wszystko im wytłumaczyć, bo inaczej mnie nie wspierasz”. Rodzic, który reaguje impulsywnie i natychmiast rzuca wszystko, działa w pośpiechu i łatwo może popełnić błąd. Z kolei rodzic reagujący złością – „Nie wymyślaj, nie mam na to siły!” – rani dziecko i podważa jego poczucie bezpieczeństwa. Asertywna odpowiedź brzmi inaczej: „Rozumiem, że to dla Ciebie ważne. Chcę Ci pomóc, ale muszę się przygotować. Zajmę się tym jutro”. Taki komunikat pozwala dziecku poczuć się wysłuchanym i wspieranym, a jednocześnie chroni granice i zasoby rodzica.

Dbanie o własne granice nie jest egoizmem. To sposób na zachowanie siły i obecności przy dziecku na dłuższą metę. Gdy rodzic potrafi odmówić z miłością i szacunkiem, pokazuje dziecku, że ono również ma prawo chronić swoje granice. Warto ćwiczyć asertywność w codziennych sytuacjach, np. zamiast

mówić: „Ty nigdy mnie nie słuchasz”, lepiej powiedzieć: „Czuję się niewysłuchany, gdy wchodzisz mi w słowo”, albo poprosić o czas na decyzję: „Muszę się zastanowić, odpowiem jutro”. Takie drobne kroki budują pewność siebie i uczą dziecko zdrowej komunikacji.

Co daje asertywność? Przede wszystkim spokój wewnętrzny, mniejsze poczucie winy i większe poczucie kontroli nad swoim życiem. Badania wskazują, że osoby asertywne rzadziej cierpią na przewlekły lęk i stres, a ich relacje są stabilniejsze. W kontakcie ze szkołą czy rodziną łatwiej jest egzekwować prawa dziecka bez poczucia, że trzeba błagać lub krzyczeć. W relacji z dzieckiem to ogromny kapitał, bo pokazuje mu, że bliskość nie znika tylko dlatego, że czasem się różnimy.

Korzyści dla Ciebie i dziecka wynikające z Twojej asertywności:

- mniej konfliktów eskalujących do kłótni,
- lepsza równowaga między obowiązkami a odpoczynkiem,
- większa jasność komunikacji w rodzinie, pracy, szkole itd.
- dziecko widzi w rodzicu wzór radzenia sobie z presją,
- większe poczucie bezpieczeństwa u dziecka („rodzic mnie wspiera, ale nie kosztem siebie”),
- mniejsze ryzyko wypalenia rodzicielskiego.



10 asertywnych kroków rodzica:

1. „NIE” powiedziane spokojnie nie równa się brakowi wsparcia.
2. Asertywność to nie egoizm - to inwestycja w zdrową relację.
3. Reagując spokojnie, uczysz dziecko, że konflikt nie oznacza końca miłości.
4. Masz prawo dać sobie czas: „Muszę się zastanowić” - to pełnoprawna odpowiedź.
5. Szanuj tożsamość dziecka nawet wtedy, gdy odmawiasz. Imię i zaimki to nie pole negocjacji.
6. Broń dziecko przed innymi z taką samą stanowczością, jak dbasz o własne granice.
7. Wyjaśniaj swoje decyzje - dziecko potrzebuje wiedzieć, że „NIE” nie jest odrzuceniem.
8. Ćwicz w drobiazgach - łatwiej wtedy stawiać czoło sytuacjom trudnym.
9. Pamiętaj: asertywność to nie mur, tylko most, który łączy Ciebie i Twoje dziecko.

Asertywność wobec otoczenia

Rodzic osoby różnorodnej płciowo staje nie tylko przed zadaniem wspierania swojego dziecka, ale też przed codziennymi rozmowami z rodziną, szkołą, znajomymi. Często właśnie tam pojawia się największe napięcie. Babcia, która mówi: „Nie będę używać tego imienia”, nauczyciel, który uparcie zwraca się w niewłaściwy sposób, albo kolega z pracy, który rzuca żartem, że „to tylko moda”. To są sytuacje, które boją nie tylko dziecko, ale też rodzica. Tu również potrzebna jest asertywność. Reakcja uległa, czyli przemilczenie, bywa kusząca, bo chroni „święty spokój”. Ale dla dziecka cisza dorosłego często oznacza

brak obrony. Reakcja agresywna, krzyk, obrażenie się czy zerwanie relacji, zamyka możliwość dalszego dialogu. Asertywność to znalezienie złotego środka: jasne zakomunikowanie granic, ale w sposób spokojny i stanowczy. Asertywność wobec otoczenia ma więc dwie twarze: chroni rodzica przed poczuciem winy i bezradności, a dziecku daje doświadczenie, że ktoś staje po jego stronie. To jeden z najważniejszych darów, jakie rodzic może dać swojemu dziecku, niezależnie od jego tożsamości, orientacji psychoseksualnej czy innych cech.





ZAFUNDUJ SOBIE CYFROWY DETOKS!

Współczesny człowiek żyje w nieustannym strumieniu informacji. Telefon towarzyszy nam przez cały dzień, a każde powiadomienie domaga się uwagi. Z czasem staje się to tak naturalne, że nie dostrzegamy wpływu technologii na nasze samopoczucie. Nadmiar bodźców przeciąża umysł, powoduje chaos, trudności z koncentracją i poczucie ciągłego zmęczenia. W efekcie czujemy się zajęci, choć często nie wiemy czym, a w gąszczu informacji gubimy to, co naprawdę ważne.

Stały kontakt z wiadomościami i mediami społecznościowymi może niepostrzeżenie zwiększać lęk. Nasz mózg, nastawiony jest na reagowanie na zagrożenia, więc słysząc o kryzysach, katastrofach i sporach pozostaje w stanie gotowości, nawet gdy obok nic złego się nie dzieje. Wieczorne korzystanie z ekranów zaburza sen. Ekrany, emitując niebieskie światło, hamują wydzielanie melatoniny, przez co trudniej zasnąć. Wieczorne scrollowanie przed snem zamiast wyciszać, pobudza umysł, a sen staje się płytszy i mniej regenerujący. Po kilku takich nocach organizm traci zdolność do prawdziwego odpoczynku, a my budzimy się już zmęczeni. W obliczu różnych wyzwań związanych z tranzycją dziecka, dodatkowy stres wywołany technologią cyfrową nie służy zdrowiu psychicznemu.

Właśnie dlatego postaw na cyfrowy detoks, czyli świadome ograniczenie kontaktu z technologią. To nie jest ucieczka od świata, lecz powrót do siebie. Już po kilku dniach np. nieoglądania wiadomości w telewizji można zauważyć, jak ciało się rozluźnia, oddech staje się spokojniejszy, a myśli klarowniejsze. Cisza, która wcześniej mogła wydawać się niewygodna, zaczyna być źródłem ukojenia. Pojawia się więcej przestrzeni na refleksję, kontakt z emocjami i uważność na to, co dzieje się tu i teraz. To nie jest rezygnacja z technologii, lecz próba przywrócenia zdrowych granic.

Nieumiejętne przeszukiwanie Internetu w poszukiwaniu informacji o transpłciowości może być dla rodziców osób transpłciowych bardzo trudnym doświadczeniem i w niektórych przypadkach prowadzić do poważnego pogorszenia nastroju, a nawet do kryzysu psychicznego. Wynika to przede wszystkim z ogromnej ilości sprzecznych, emocjonalnych i często skrajnie nacechowanych treści, jakie można znaleźć w sieci. Można często trafić na pseudonaukowe artykuły lub opinie osób nieposiadających kompetencji z zakresu medycyny czy psychologii.

Często są to treści oparte na ideologii, a nie na badaniach. Powtarzają one fałszywe przekonania, że transpłciowość jest „modą”, „zaburzeniem” czy wynikiem wpływu mediów. Takie narracje mogą głęboko zranić rodziców, którzy dopiero uczą się akceptować rzeczywistość swojego dziecka. Wzmacniają lęk, poczucie straty i niepewność, a to w połączeniu z emocjonalnym napięciem może prowadzić do przeciążenia psychicznego lub epizodu depresyjnego.

Dlatego tak ważne jest, by korzystać ze sprawdzonych i rzetelnych źródeł informacji. W Polsce i na świecie istnieje wiele organizacji, które wspierają zarówno osoby transpłciowe, jak i ich bliskich, dostarczając wiedzy opartej na faktach naukowych i doświadczeniu specjalistów. Listę organizacji znajdziesz na stronie 31. broszury.

Rodzice, którzy chcą zrozumieć swoje dziecko i odnaleźć spokój w tym procesie, powinni szukać wiedzy u specjalistów: psychologów, seksuologów, terapeutów rodzinnych lub lekarzy, którzy mają doświadczenie w pracy z osobami transpłciowymi. Ważnym źródłem wsparcia są także grupy rodziców dzieci transpłciowych. Takie wspólnoty pomagają nie tylko zdobyć wiedzę, ale też przejść przez emocjonalny proces akceptacji w atmosferze zrozumienia.



Obalamy mity!

W przestrzeni publicznej krąży wiele mitów na temat zdrowia psychicznego, oto niektóre z nich:

Mit:

„Po prostu trzeba się wziąć w garść.”

Fakt:

Zdrowie psychiczne nie zależy od „siły charakteru”. To złożony proces biologiczny, psychiczny i społeczny, który wymaga troski, a nie presji.

Mit:

„Jak się ma dobre życie, to nie można mieć depresji.”

Fakt:

Depresja to choroba, a nie reakcja na sytuację życiową. Może dotknąć każdego, niezależnie od sukcesów czy relacji.

Mit:

„Trzeba być zawsze pozytywnym.”

Fakt:

Unikanie trudnych emocji nie jest zdrowe. Akceptowanie całego spektrum uczuć, także smutku, złości czy lęku, jest elementem równowagi psychicznej.

Mit:

„Samotność, stres i wypalenie to norma – trzeba się przyzwyczaić.”

Fakt:

To sygnały ostrzegawcze, że potrzebna jest regeneracja lub wsparcie. Normalizowanie cierpienia tylko pogłębia problem.

Mit:

„Na terapię chodzą tylko osoby chore psychicznie.”

Fakt:

Psychoterapia jest dla każdego, kto chce lepiej zrozumieć siebie, poprawić relacje, poradzić sobie z emocjami czy kryzysami żywymi. Nie trzeba mieć diagnozy, żeby skorzystać z pomocy.

Mit:

„Terapeuta powie mi, co mam robić.”

Fakt:

Rolą terapeuty nie jest doradzanie, lecz pomaganie w odkrywaniu własnych rozwiązań i rozwijaniu samoświadomości.

Mit:

„Terapia trwa całe życie.”

Fakt:

Długość terapii zależy od celu, rodzaju problemu i nurtu terapeutycznego. Czasami wystarczy kilka sesji, innym razem proces jest dłuższy, ale zawsze ma określony kierunek i cel.

Mit:

„Na terapii tylko się rozmawia, więc to nic nie daje.”

Fakt:

Rozmowa to tylko forma. Proces terapeutyczny opiera się na konkretnych technikach psychologicznych, które prowadzą do realnych zmian w myśleniu, emocjach i zachowaniu.

Mit:

„Dobry terapeuta zawsze od razu pomoże.”

Fakt:

Efekty terapii często pojawiają się stopniowo. To proces, który wymaga czasu, zaufania i współpracy.

Mit:

„Leki psychiatryczne uzależniają.”

Fakt:

Większość leków psychiatrycznych (np. antydepresanty) nie uzależnia. Są one bezpieczne przy odpowiednim dawkowaniu i kontroli lekarza.

Mit:

„Pójście do psychiatry to wstyd.”

Fakt:

Psychiatra to lekarz jak każdy inny. Tak jak idziemy do kardiologa z problemem serca, tak do psychiatry z problemami emocjonalnymi lub psychicznymi.

Mit:

„Psychiatra od razu przepisze silne leki.”

Fakt:

Leczenie farmakologiczne to tylko jedna z opcji. Psychiatra często zaleca terapię, zmianę stylu życia lub inne formy wsparcia.

Mit:

„Jak zaczniesz brać leki, będziesz musiał brać je zawsze.”

Fakt:

Leki są stosowane czasowo, do ustabilizowania stanu psychicznego. Decyzję o zakończeniu leczenia zawsze podejmuje lekarz wspólnie z pacjentem.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA, KTÓRE ZMNIEJSZAJĄ NAPIĘCIE

Oto 5 prostych, krótkich ćwiczeń, które pomagają zmniejszyć napięcie i wprowadzić ciało oraz umysł w stan relaksu. Możesz wykonywać je o dowolnej porze dnia. Ćwiczenia zawierają proste techniki, które szybko obniżają poziom napięcia i pomagają przywrócić poczucie wewnętrznego spokoju. Regularne ich wykonywanie ułatwia wyciszenie układu nerwowego, poprawia koncentrację oraz wspiera codzienną regenerację. Ćwiczenia nie wymagają specjalnych umiejętności ani sprzętu, dlatego można je łatwo włączyć do krótkich przerw w ciągu dnia.

1. Oddychanie przeponowe z ręką na brzuchu

- Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- Oddychaj tak, aby unosiła się tylko dłoń na brzuchu.
- Oddychaj powoli przez 1–2 minuty.

2. Masaż punktów napięcia

- Kciukiem lub palcem wskazującym wykonuj okrężny, łagodny masaż: punktów między brwiami, skroni, karku, mięśni żuchwy, podstawy czaszki.
- Poświęć każdemu miejscu ok. 10–15 sekund.

3. Napinanie i rozluźnianie mięśni

- Napnij mocno mięśnie stóp na 5 sekund, następnie rozluźnij.
- Powoli przechodź w górę: łydki, uda, brzuch, ramiona, dłonie, twarz.
- Staraj się poczuć różnicę między napięciem a rozluźnieniem.

4. Rozciąganie szyi

- Usiądź prosto, opuść ramiona.
- Delikatnie przechyl głowę do prawego ramienia i przytrzymaj 15–20 sekund.
- Powtórz na lewą stronę.
- Dodaj powolne krążenia głową. Nie wykonuj ćwiczenia, jeśli czujesz ból.

5. Skan ciała (krótka uważność)

- Usiądź lub połóż się wygodnie.
- Zamknij oczy.
- Przesuwaj uwagę od stóp do głowy, zauważając miejsca napięcia.
- Oddychaj w te miejsca, a z wydechem „puszczaj” napięcie.



POLECANE LEKTURY

- David S. Emocjonalna elastyczność. MT Biznes, 2018
- de Barbaro N. Czuła przewodniczka. Kobięca droga do siebie. Agora, 2021
- Dodziuk A. Asertywność na co dzień. Czarna Owca, 2014
- Janik-Koniewicz K. (red). Stepownik. Poradnik dla rodziców dzieci transpłciowych i niebinarnych. Fundacja „Transpłciowość w rodzinie”, 2025
- Jucewicz A. Czując. Rozmowy o emocjach. Wielka Litera, 2020
- Kabat-Zinn J. Gdziekolwiek jesteś, bądź. Czarna Owca, 2016
- Neff K. Self-compassion. Życzliwość dla siebie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (GWP), 2019
- Rosenberg MB. Porozumienie bez przemocy. O języku serca. Czarna Owca, 2015
- Sendor J, Berendt J. Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia dla rodziców. CoJaNaTo, 2019
- Smith MJ. Kiedy mówię nie, czuję się winny. Rebis, 2022

POLECANE ORGANIZACJE

- Fundacja „Transpłciowość w rodzinie” – ftwr.org.pl
- Fundacja PROMENADA – fundacijapromenada.pl
- Fundacja Trans-Fuzja – transfuzja.org
- Centrum Terapii SelfMind - ctselfmind.pl
- Instytut Zdrowia Mentalnego – instytutzdrowiamentalnego.pl
- Kampania Przeciw Homofobii – kph.org.pl
- My, Rodzice – Stowarzyszenie matek, ojców i sojuszników osób LGBTQIA – myrodzice.org
- Repozytorium wiedzy o transpłciowości i tranzycji – tranzycja.pl
- Stowarzyszenie Miłość Nie Wyklucza – mnw.org.pl
- Stowarzyszenie rodzin i przyjaciół osób LGBT Akceptacja – akceptacja.org
- Stowarzyszenie Tęczówka – teczowka.org.pl
- Terappo – terappo.pl
- Tolerado – Stowarzyszenie na rzecz osób LGBT – tolerado.org
- Wiara i Tęcza – bezpieczna przestrzeń dla chrześcijan LGBTQ+ – wiaraitecza.pl

OSOBISTA MAPA TROSKI O SIEBIE

Wypełnij tę kartę, aby stworzyć swój indywidualny plan dbania o siebie. Możesz regularnie do niej wracać i uzupełniać.

- 1. Co mnie uspokaja?

.....

.....

- 2. Co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?

Krótkoterminowo (tu i teraz):

.....

.....

Długoterminowo (na przyszłość):

.....

.....

- 3. Kogo mogę poprosić o pomoc?

Osoby bliskie:

.....

.....

Specjaliści:

.....

.....

Inne źródła wsparcia (np. grupy wsparcia, infolinie):

.....

.....

- 4. Jak rozpoznaję, że potrzebuję wsparcia?

Objawy fizyczne:

.....

.....

Objawy emocjonalne:

.....

.....

Objawy w zachowaniu:

.....

.....

- 5. Moje zasoby i mocne strony

.....

.....

- 6. Miejsca na własne notatki

.....

.....

TELEFONY ALARMOWE

Numery alarmowe dla dorosłych:

- Antydepresyjny Telefon Zaufania – Fundacja ITAKA
22 484 88 01, poniedziałek-piątek, 15:00-20:00
- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
800 702 222, czynny całodobowo, bezpłatnie
- Telefon Wsparcia Emocjonalnego dla Osób Dorosłych
116 123, codziennie, 14:00-22:00
- Telefon dla Rodziców i Opiekunów Dzieci w Kryzysie - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
800 800 602, poniedziałek-piątek, 16:00-20:00
- Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia: 112



DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE FUNDACJI „TRANSPŁCIOWOŚĆ W RODZINIE”

Fundacja „Transpłciowość w rodzinie” prowadzi działania wspierające osoby transpłciowe, niebinarne i ich bliskich, łącząc pomoc bezpośrednią, edukację i integrację.

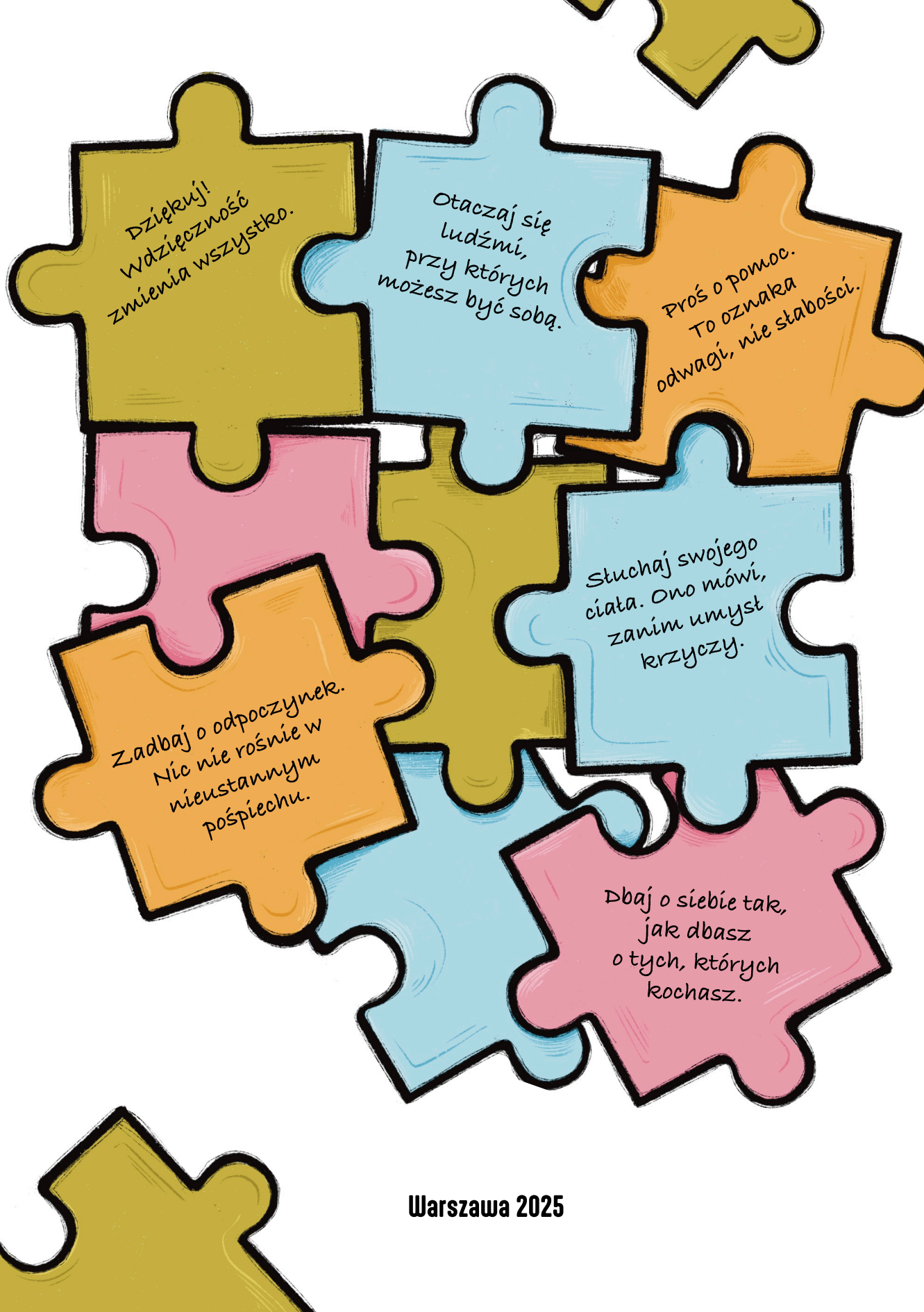
W ramach projektu „Otwarty Rodzic - program edukacyjny i profilaktyczny w obszarze zdrowia psychicznego dla rodziców osób różnorodnych płciowo” finansowanego przez Miasto Stołeczne Warszawy rodzice osób różnorodnych płciowo z Warszawy mogą wziąć udział w:

- grupach wsparcia, podczas których rodzice osób różnorodnych płciowo, przeżywający podobne trudności, mogą dzielić się swoimi emocjami i doświadczeniami z osobami, które „naprawdę rozumieją”; jest to bezpieczna przestrzeń, w której rodzice mogą otwarcie mówić o swoim lęku, złości, wątpliwościach czy trudnych emocjach bez obawy o ocenę czy niezrozumienie; zajęcia moderowane są przez psychologów/psycholożki;
- warsztatach odśresowujących z elementami uważności, oddechu, jogi i pracy z emocjami; to skuteczna i coraz bardziej popularna forma profilaktyki zdrowia psychicznego; umożliwiają nie tylko redukcję codziennego napięcia, ale także rozwój kompetencji emocjonalnych, które wzmacniają odporność psychiczną;
- spotkaniach edukacyjnych na temat odporności psychicznej, współczucia dla siebie, asertywności i radzenia sobie z kryzysem, prowadzone przez specjalistów i specjalistki zdrowia psychicznego;
- indywidualnych spotkaniach z psychologiem.

Fundacja organizuje także w Warszawie i Rybniku regularne spotkania dla rodziców, młodzieży i dorosłych osób transpłciowych oraz ich bliskich. Są to spotkania, podczas których zarówno młode osoby, jak i rodzice mogą porozmawiać w bezpiecznej atmosferze, bez oceniania, a przy okazji wypić herbatę i na przykład stworzyć coś wyjątkowego podczas zajęć „Tęczowego rękodzieła”.

Rodzice związani z Fundacją są dostępni i udzielają wsparcia telefonicznego osobom, które zgłaszają się na kontakt@ftwr.org.pl. Jedną z form pomocy osobom różnorodnym płciowo jest przekazywanie bielizny zmniejszającej dysfориę płciową. Fundusze na zakup bielizny Fundacja pozyskuje z grantów i darowizn.

Więcej informacji o działaniach Fundacji i zapisach na zajęcia na www.ftwr.org.pl oraz w mediach społecznościowych.



Dziękuj!
Wdzięczność
zmienia wszystko.

Otaczaj się
ludźmi,
przy których
możesz być sobą.

Proś o pomoc.
To oznaka
odwagi, nie słabości.

Słuchaj swojego
ciała. Ono mówi,
zanim umysł
krzyczy.

Zadbaj o odpoczynek.
Nic nie rośnie w
nieustannym
pośpiechu.

Dbaj o siebie tak,
jak dbasz
o tych, których
kochasz.