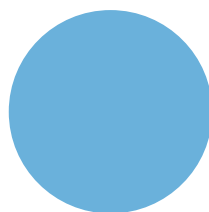
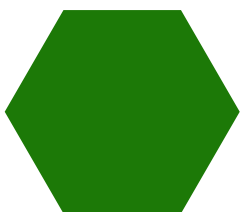




Emocjonalny
SOS



ZADANIE PUBLICZNE FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Imię: **Anna**

Rola: Mama dwójki dzieci (8 i 14 lat)

Wiek: 42 lata

Tło sytuacji: Od kilku miesięcy Anna odczuwa narastające przeciążenie i wyczerpanie związane z obowiązkami domowymi, wymagającą pracą i opieką nad dziećmi.

Anna zawsze była osobą pogodną, aktywną, dobrze zorganizowaną. Łączyła pracę zawodową z prowadzeniem domu i wspieraniem dzieci w ich codziennych trudnościach. Zwykle to ona dbała o atmosferę w rodzinie: pamiętała o terminach, wydarzeniach szkolnych i planowała wspólne wyjścia. Bliscy mówili, że jest spoiwem rodziny.

Od kilku tygodni jednak jej zachowanie zaczęło się zmieniać. Anna coraz częściej wygląda na zmęczoną, porusza się wolniej, a drobne sytuacje wywołują silniejsze reakcje emocjonalne niż wcześniej. Zdarza jej się podnieść głos na dzieci, po czym zamyka się w łazience i płacze. Mówi, że „nie daje rady”, ale zaraz dodaje, że „przecież musi”.

W pracy jest rozkojarzona, ma trudność ze skupieniem uwagi, a powrót do domu zamiast przynosić ulgę – zwiększa napięcie. Partner Anny pracuje do późna, wraca zmęczony i liczy na spokój, co powoduje, że Anna ma wrażenie, że wszystkie obowiązki i emocje spadają tylko na nią. Coraz częściej unika rozmów o tym, jak się czuje, bo – jak mówi – „i tak nikt mi nie pomoże”.

Dzieci zauważają zmianę. Starsza córka zamyka się w pokoju, by „nie przeszkadzać mamie”, młodszy syn staje się bardziej absorbujący i często chce leżeć z mamą, kiedy płacze. Anna reaguje na to ambiwalentnie: raz przytula, raz odsuwa go, bo nie ma siły na kontakt.

W ostatnich dniach partner zwrócił uwagę, że Anna coraz częściej mówi o tym, że „nie ma energii”, „chciałaby po prostu zniknąć na dzień”, a czasem wspomina, że w nocy źle sypia, budzi się z kołataniem serca i nie może zasnąć. Przestała chodzić na zajęcia jogi, które zawsze były dla niej formą dbania o siebie.

Jej twarz stała się bardziej napięta, ruchy spowolniały, a w spojrzeniu często widać smutek lub zamyślenie. Dawne pasje, jak czytanie czy spotkania z przyjaciółkami, poszły w odstawkę. Rodzina widzi, że coś jest nie tak, ale nie wie, jak do niej podejść – czy pytać, czy nie dopytywać, czy „nie przeszkadzać”, czy jednak interweniować.

Imię: **Piotr**

Rola: Partner, tata jednego dziecka (10 lat)

Wiek: 39 lat

Tło sytuacji: Od kilku miesięcy doświadcza narastającego stresu zawodowego, trudnych relacji z przełożonym i permanentnego napięcia.

Piotr od zawsze uchodził za osobę stabilną, opanowaną i życzliwą. Rodzina ceniła jego poczucie humoru, a w domu panowała dzięki niemu spokojna atmosfera.

Ostatnie miesiące w pracy stały się jednak dla niego coraz bardziej obciążające. Zmiana kierownika, nowe oczekiwania i chaotyczna organizacja pracy sprawiły, że Piotr pracuje pod presją i krytyką.

W domu pojawiły się pierwsze sygnały, że napięcie zaczyna go przerastać. Po powrocie z pracy jest cichy, ma napiętą mimikę, często od razu zamyka się w łazience lub siada przy komputerze. Drobne rzeczy – jak prośba o wyniesienie śmieci czy głośniejsze rozmowy dziecka – wywołują w nim irytację, a czasem nagłe wybuchy złości.

Partnerka zauważa, że Piotr unika rozmów o pracy, a gdy pyta: „Jak było?”, odpowiada krótko: „Daj mi chwilę”. Zdarza mu się też zasypiać na kanapie, budzić się w nocy, pić więcej kawy niż zwykle. Coraz rzadziej inicjuje rozmowy, nie śmieje się tak jak kiedyś.

Ich dziecko zaczyna reagować napięciem – mówi: „Tata jest ciągle zły” i stara się go unikać.

Piotr czasem wspomina, że boli go brzuch lub głowa, ale bagatelizuje objawy.

Częściej wzdycha i mówi: „Jestem już wszystkim zmęczony”.

Imię: **Oliwia**

Rola: Córka, uczennica 2 klasy liceum

Wiek: 17 lat

Tło sytuacji: Nasilające się trudności szkolne i poczucie presji.

Oliwia zawsze była dobrą uczennicą, kreatywną i ambitną. Rodzice bardzo wspierali ją w edukacji, ale również mieli wysokie oczekiwania – nie wprost, ale przez częste pytania o oceny i przyszłe studia.

Od pewnego czasu Oliwia zaczęła tracić zainteresowanie szkołą. Jej oceny spadły, przestała chodzić na dodatkowe zajęcia, a po powrocie do domu zamyka się w pokoju. Coraz dłużej przewija media społecznościowe lub leży na łóżku bez celu. Na pytania reaguje złością albo obojętnością.

Narzeka na bóle brzucha przed klasówkami, ma trudności ze snem i brakuje jej energii. Kiedy mama zapytała, czy coś się dzieje, Oliwia odpowiedziała: „I tak tego nie zrozumiecie”. Na twarzy często ma zmęczenie, a jej dotychczasowa pasja – rysowanie – przestała ją cieszyć.

Rodzice zauważają, że córka coraz mniej spotyka się ze znajomymi. W domu panuje atmosfera napięcia, bo nie wiedzą, jak do niej dotrzeć, a ich próby rozmów kończą się kłótniami lub wycofaniem.

Imię: **Helena**

Rola: Babcia, mama dorosłych dzieci

Wiek: 74 lata

Tło sytuacji: Narastające poczucie samotności i bezradności po pogorszeniu stanu zdrowia.

Helena była zawsze aktywna. Działała w klubie seniora, spotykała się z koleżankami, dbała o ogród. Od kilku miesięcy jej zdrowie zaczęło się pogarszać: ma mniej siły, szybciej się męczy, rzadziej wychodzi z domu.

Z czasem zaczęła powtarzać: „Nie chcę być dla was ciężarem”. Odrzuca propozycje pomocy, nawet gdy trudno jej chodzić po schodach. Coraz częściej siedzi w ciszy, patrząc przez okno. Zrezygnowała ze swoich zajęć i spotkań, mówiąc: „Już nie mam komu być potrzebna”.

Objawia się u niej spadek apetytu, unikanie rozmów o emocjach, poczucie winy, a nawet drobne zaniedbania – zapomina o lekach lub mówi, że „i tak nic nie pomoże”.

Dorośle dzieci nie wiedzą, czy bardziej ją wspierać, czy zachęcać do aktywności, boją się „przesadzić”. W rodzinie narasta troska, ale też bezradność.

Imię: **Mariusz**

Rola: Tata dwóch synów (9 i 12 lat)

Wiek: 45 lat

Tło sytuacji: Ostatnie miesiące spędza samotnie po rozstaniu, zmagając się z żalem, poczuciem winy i zmianą ról rodzinnych.

Mariusz przeszedł przez trudny rozwód. Od pół roku mieszka z chłopcami przez trzy dni w tygodniu. W pozostałe dni czuje pustkę i mówi, że „dom jest za cichy”. Coraz częściej ma problemy z organizacją dnia, zapomina o drobnych sprawach, nie odbiera telefonów od przyjaciół.

Kiedy dzieci są u niego, bawi się z nimi, ale widać w nim napięcie: szybko traci cierpliwość, reaguje wybuchem na kłótnie między braćmi. Po powrocie dzieci do mamy jest wyraźnie smutny, rozkojarzony, potrafi całe popołudnie przesiedzieć na kanapie.

Często powtarza, że „zawiódł”, a jednocześnie unika rozmów o swoich emocjach. Ma trudności ze snem, spożywa więcej alkoholu niż wcześniej, narzeka na zmęczenie.

Rodzina widzi, że Mariusz jest zagubiony, ale nie chce się narzucać – nie wiedzą, czy pytać, czy dać mu przestrzeń.

Imię: **Kuba**

Rola: Syn, uczeń 2 klasy

Wiek: 8 lat

Tło sytuacji: Długotrwałe napięcie w domu i stres szkolny prowadzą do objawów somatycznych.

Kuba od kilku tygodni codziennie rano skarży się na ból brzucha. Rodzice zabrali go na stosowne badania, ale wyniki są prawidłowe. Mimo tego chłopiec nadal płacze, mówi, że „boi się szkoły”, ale nie potrafi powiedzieć dlaczego.

W domu jest bardziej lękowy: sprawdza, czy rodzice się nie kłócą, pyta: „Jesteście na mnie źli?”. Zdarza mu się płakać bez wyraźnego powodu, a jego zabawa jest bardziej chaotyczna i nerwowa.

W rozmowach często mówi: „Nie chcę, żebyście się rozgniewali”, a w nocy przychodzi do łóżka rodziców.

Rodzice zauważyli, że w szkole Kuba reaguje napięciem na głośne hałasy, unika prac grupowych, a jego wychowawczyni mówi, że „często wygląda na przestraszonego”.

Imię: **Tomasz**
Rola: Dorosły syn
Wiek: 28 lat

Tło sytuacji: Po nieudanej próbie otwarcia biznesu wraca do domu z silnym poczuciem porażki.

Tomasz przez dwa lata prowadził własną firmę, która ostatecznie upadła. Wracając do domu rodziców, czuje się zawstydzony i przybity. Większość czasu spędza w pokoju, śpi do późna, unika znajomych.

Na pytania odpowiada: „Nie mam ochoty gadać”. Zdarza mu się snuć po domu bez celu lub nerwowo przeglądać oferty pracy, ale niczym nie potrafi się zająć dłużej niż kilka minut.

Objawy to brak energii, spadek motywacji, wahania nastroju, poczucie bezwartościowości. Mówi, że „zmarnował lata” i „nie nadaje się do niczego”.

Rodzice czują lęk i bezradność – nie wiedzą, czy nakłaniać go do działania, czy dać mu więcej czasu.

Imię: **Karolina**

Rola: Mama dwójki dzieci (3 i 7 lat)

Wiek: 34 lata

Tło sytuacji: Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim, duży stres, brak regeneracji.

Karolina od trzech miesięcy pracuje ponownie na pełny etat. Połączenie pracy, obowiązków domowych i opieki nad małymi dziećmi powoduje, że jest ekstremalnie zmęczona.

Rano wszystko dzieje się w pośpiechu, wieczorami brakuje jej sił. Zaczęła reagować płaczem, gdy coś „nie idzie po jej myśli”. Ma poczucie winy, że nie poświęca dzieciom tyle czasu, ile by chciała. Często mówi: „Nie dam rady. Jestem kiepską mamą”.

Partner jest zazwyczaj wspierający, ale sam pracuje dużo i wraca późno. Karolina czuje się z tym samotna. Sporadycznie wspomina o bólu głowy, kołataniu serca, problemach ze snem.

Imię: **Lena i Maks**

Rola: Rodzeństwo

Wiek: 11 i 14 lat

Tło sytuacji: Pogłębiający się konflikt, wybuchy agresji i silne emocje.

Rodzeństwo, które dawniej bawiło się razem, zaczęło ostatnio bardzo się kłócić. Kłótnie przeradzają się w wyzwiska, przepychanki, niszczenie sobie rzeczy. Po każdej awanturze oboje wyglądają na przygnębionych i przestraszonych.

W domu panuje napięcie — rodzice czują się bezradni i zmęczeni. Lena wydaje się bardziej płaczliwa, Max reaguje agresją, ale widać w nim też smutek i frustrację. Konflikty mogą być reakcją na napięcie w rodzinie, presją szkolną lub nierówną ilość uwagi poświęcanej przez rodziców.

Imię: **Marta**
Rola: Partnerka, mama
Wiek: 36 lat

Tło sytuacji: Długotrwałe poczucie braku uważności w relacji.

Marta od dłuższego czasu ma poczucie, że jej słowa nie mają znaczenia. Partner często przerywa jej lub zajmuje się telefonem podczas rozmowy. Marta przestała opowiadać o swoich emocjach, bo widzi, że „to nic nie zmienia”.

Coraz częściej mówi: „Nie czuję się słyszana”. Jest przygaszona, mniej kontaktowa. Unika rozmów o problemach, macha ręką, wzdycha. Relacja staje się coraz chłodniejsza.

Partner zauważa, że Marta ma mniej energii i szybciej wpada w zniechęcenie, ale nie wie, jak do niej podejść.

Imię: **Oskar**
Rola: Syn
Wiek: 15 lat

Tło sytuacji: Perfekcjonizm, lęk przed oceną, trudności z presją szkolną.

Oskar od zawsze był ambitny, ale ostatnio presja go przerasta. Bojąc się porażki, uczy się do późna, jest przy tym napięty i drażliwy. Gdy coś mu nie wychodzi, reaguje frustracją lub płaczem. Mówi: „Boję się, że was zawiodę”.

Często się zamyka w pokoju, unika rodziny, rzadko śmieje się jak kiedyś. W weekendy odsypia, ale nadal jest zmęczony. Traci apetyt, narzeka na kołatanie serca przed sprawdzianami.

Rodzice są zaniepokojeni, ale obawiają się, że każdy ich komentarz tylko zwiększa presję.

Imię: **Barbara**

Rola: Ciocia, opiekunka osoby przewlekle chorej

Wiek: 58 lat

Tło sytuacji: Przewlekłe przeciążenie rolą opiekuna, brak wsparcia.

Barbara od pół roku samodzielnie opiekuje się chorym partnerem. Jej dni są wypełnione obowiązkami: lekarze, rehabilitacje, pielęgnacja. Rzadko sypia dłużej niż kilka godzin.

Jej bliscy zauważyli, że Barbara stała się drażliwa, płaczliwa i przygaszona. Często mówi: „Nie mam już siły”, ale odmawia pomocy, bo „nikt tego dobrze nie zrobi”. Zredukowała kontakty społeczne, nie dba o siebie, je nieregularnie.

Jej twarz jest zmęczona, gesty spowolnione. Rodzina martwi się o jej zdrowie psychiczne.

Imię: **Robert**
Rola: Tata, partner
Wiek: 33 lata

Tło sytuacji: Nadmierne korzystanie z gier i Internetu jako forma ucieczki od stresu.

Robert po pracy coraz częściej „zamyka się” w grach komputerowych.

Początkowo robił to dla relaksu, ale od miesiący gry zajmują większość wieczoru. Zdarza mu się ignorować dziecko, odkładać obowiązki, a kiedy partnerka prosi o pomoc – wybuchają złością.

Jest zmęczony rano, chodzi spać późno, zdarza mu się pomijać posiłki. Mówi, że gry to jedyne miejsce, gdzie „nie czuje presji”. W rozmowach staje się defensywny.

Partnerka czuje się osamotniona, a dziecko mówi: „Tata nie ma dla mnie czasu”.

Imię: **Krystyna**
Rola: Mama, żona
Wiek: 60 lat

Tło sytuacji: Żałoba po śmierci brata

Krystyna po stracie brata stała się wyciszona. Często patrzy w dal, zapomina, co miała zrobić, nie ma apetytu. Przestała rozmawiać o swoich uczuciach, mówi tylko: „Jakoś to będzie”. Rodzina widzi, że w jej spojrzeniu jest smutek i odrętwienie.

Przestała odbierać telefony od przyjaciół, odwołuje spotkania rodzinne. Jej sny są niespokojne, często budzi się w nocy. Czasem powtarza: „Wiem, że powinnam być silna”.

Rodzina czuje, że chce jej pomóc, ale nie chce “zmuszać” jej do rozmowy.

Imię: **Paweł**
Rola: Wujek, partner
Wiek: 41 lat

Tło sytuacji: Silny stres w pracy przeradza się w objawy psychosomatyczne.

Paweł od kilku tygodni skarży się na bóle brzucha, kołatania serca i napięciowe bóle głowy. Badania lekarskie nie wykazały nic niepokojącego, ale objawy trwają.

Mówi, że w pracy panuje chaos i presja, ale bagatelizuje swoje samopoczucie. W domu jest drażliwy, często zamyka się w ciszy. Unika dużych spotkań rodzinnych, tłumacząc, że "trochę źle się czuje".

Jego partnerka widzi, że Paweł wstaje zmęczony, je nieregularnie i trudno mu się skupić. Czasem mówi: „Może zwariowałem”, co świadczy o dużym niepokoju.