



Aleksandra Jaruga

Psycholog

Seksuolog

Psychoterapeuta PTP

15

lat doświadczenia

@Psychologonline24

psychologonline-24.pl

sensrzeszow.pl

MATERIAŁ BEZPŁATNY

10 sygnałów ciała które ignorujemy

A które mówią, że coś ważnego prosi w nas o uwagę. Lista oparta na blisko 15 latach pracy klinicznej i wiedzy naukowej.

Pracuję w gabinecie od blisko 15 lat. Przez ten czas widzę jedno — ludzie przychodzą z objawami, które noszą od dawna. Nikt im nie powiedział, że ciało nie kłamie. Każdy z tych sygnałów to informacja, którą warto usłyszeć — zanim ciało zacznie mówić głośniej.

— Aleksandra Jaruga

KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK

Stworzyłam ten materiał dla osób, które funkcjonują — ale coś nie pozwala im żyć tak jak chcą. Przez blisko 15 lat w gabinecie widzę to co tygodni: ludzie którzy nie wiedzą że to co czują ma nazwę. I że można z tym pracować.

W TYM MATERIALE

- 10 sygnałów ciała z wyjaśnieniem mechanizmu
- wiedza oparta na badaniach i pracy klinicznej
- pytania do własnej refleksji
- informacja gdzie szukać wsparcia

Ten materiał nie zastępuje terapii. Jest punktem startowym — żebyś zaczęła słuchać tego, co ciało mówi od dawna.

ZANIM ZACZNIESZ CZYTAĆ

Za chwilę przeczytasz listę 10 sygnałów, które ciało wysyła regularnie — a które większość z nas ignoruje, tłumaczy stresem lub przypisuje zmęczeniu.

Proszę — czytaj powoli. Przy każdym sygnale zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie jedno pytanie: czy *to dotyczy mnie*? Nie szukaj tu diagnozy. Szukaj rozpoznania. Ciało od dawna próbuje Cię czegoś nauczyć — ta lista to tylko przekład jego języka na słowa.

01 Chroniczne napięcie mięśniowe

Zaciskasz szczękę i nie wiesz od kiedy. Kark napięty od rana, ramiona jakby ktoś na nich ciągle siedział. Odpoczywasz — a ciało wciąż jest gotowe. Bo układ nerwowy nie dostał sygnału że jest bezpiecznie. Trzyma gotowość obronną nawet kiedy zagrożenie dawno minęło.

02 Zmęczenie, które nie odpuszcza po śnie

Śpisz osiem godzin i wstajesz jakbyś nie spała wcale. Nie rozumiesz dlaczego — przecież byłaś w łóżku. Układ nerwowy pracował całą noc — przetwarzał, czuwał, chronił. Sen był. Odpoczynku nie było. To jedna z najczęstszych rzeczy które słyszę w gabinecie. I jedna z najczęściej bagatelizowanych.

03 Nadmierna czujność

Reagujesz zanim cokolwiek się wydarzy. Słyszysz zmianę tonu w czyimś głosie, widzisz minę — i już wiesz że coś jest nie tak. Albo tak Ci się wydaje. Trudno Ci odpuścić nawet kiedy jest bezpiecznie. To nie jest przeczucie. To układ nerwowy który nauczył się że spokój bywa chwilowy — więc nie odpuszcza nawet kiedy mógłby.

04 Problemy trawienne bez przyczyny medycznej

Boli Cię brzuch przed trudną rozmową. Masz nudności w niedzielę wieczór. Badania wychodzą dobrze — ale ciało mówi coś innego. Jelita mają własny układ nerwowy połączony bezpośrednio z mózgiem. Stres i nienazwane emocje lądują właśnie tam. To nie jest nerwowość. To fizjologia.

05 Trudność z głębokim oddechem

Spróbuj teraz wziąć głęboki oddech. Naprawdę głęboki. Czy możesz? Większość osób z którymi pracuję nie pamięta kiedy ostatnio mogła. Płytki, szybki oddech to sygnał że układ nerwowy jest w trybie zagrożenia. Przepona napięta. Klatka piersiowa ściśnięta. Ciało nie pozwala sobie na pełny oddech bo pełny oddech oznacza — odpuszczam. A nie wie jeszcze czy wolno.

06 Dysocjacja i odpływanie

Jesteś na spotkaniu — ale jakby nie do końca. Patrzysz na siebie z zewnątrz. Czas płynie inaczej. Mówisz sobie: po prostu się zamyśliłam. Ale to coś innego. To mechanizm obronny układu nerwowego który odcina od przytłaczającego doświadczenia. Jeden z najczęstszych i najmniej rozpoznawanych objawów traumy.

07 Trudność z odczuwaniem własnego ciała

Nie wiesz kiedy jesteś głodna dopóki nie jesteś bardzo głodna. Nie czujesz zmęczenia — aż się zupełnie zatrzymujesz. Nie rozpoznajesz co czujesz w środku. Ciało przestaje wysyłać sygnały kiedy przez długi czas nikt ich nie słuchał. Kiedyś to była adaptacja. Teraz — odcięcie.

08 Reakcje nieproporcjonalne do sytuacji

Wybuchasz na drobiazg i sama nie rozumiesz dlaczego. Płaczesz bez wyraźnego powodu. Panikujesz w sytuacji która obiektywnie jest bezpieczna. To nie jest brak kontroli. To układ nerwowy który odpowiada na teraz przez filtr tego co było kiedyś. Reaguje jakby to było wtedy. Bo dla niego — wciąż jest.

09 Chroniczne bóle głowy i migreny

Boli Cię głowa przed trudną rozmową. Przed spotkaniem z konkretną osobą. W niedzielę wieczór przed tygodniem pracy. Nie przypadkowo. Ciało które nie może powiedzieć nie — mówi to bólem. Związek między tłumieniem emocji a objawami somatycznymi jest bezpośredni i dobrze udokumentowany.

10 Trudność z zasypianiem lub budzenie w nocy

Kładziesz się spać — i zaczyna się. Myśli, scenariusze, rzeczy do zrobienia, rzeczy powiedziane lata temu. Albo zasypiasz — ale budzisz się o 3 w nocy z niepokojem bez powodu. Mózg w trybie zagrożenia nie wyłącza się na komendę. Układ nerwowy w hiperpobudzeniu nie odróżnia nocy od dnia. Czuwa dalej. Bo kiedyś musiał.

PYTANIE DO CIEBIE

Ile z tych sygnałów rozpoznajesz u siebie?

Nie spiesz się z odpowiedzią. To pytanie nie jest po to, żeby Cię przestraszyć. Jest po to, żebyś usłyszała to, co ciało mówi już od dawna.

1–3

Sygnały które warto obserwować

4–6

Ciało wyraźnie mówi — czas słuchać

7+

Warto porozmawiać ze specjalistą

DLACZEGO NIE MOŻESZ PO PROSTU ODPUŚCIĆ

Ignorowanie sygnałów ciała nie sprawia, że znikają. Sprawia, że mówią głośniejsze. Napięcie zamienia się w ból. Ból zamienia się w chorobę. Zmęczenie staje się wyczerpaniem, od którego nie ma już odpoczynku.

Układ nerwowy, który długo czuwał — nie odpuszcza na komendę. Nie dlatego, że nie chcesz. Dlatego, że to nie jest kwestia woli. To jest fizjologia.

Ucieczka od siebie — przez pracę, zajęcie, scrollowanie, bycie ciągle dla innych — daje ulgę na chwilę. Ale nasila symptomy w dłuższej perspektywie. Ciało nie zapomina. Czeka.

Zatrzymanie się to nie słabość. To pierwszy krok do zmiany.

ŹRÓDŁA NAUKOWE

Bessel van der Kolk — "Ciało pamięta" (*The Body Keeps the Score*, 2014)

Gabor Maté — "Gdy ciało mówi nie" (*When the Body Says No*, 2003)

Stephen Porges — *Teoria poliwagalna* (*Polyvagal Theory*, 1994)

Peter Levine — *Somatic Experiencing* · "Waking the Tiger" (1997)

CO TERAZ?

Twoje ciało nie jest przeciwko Tobie. Ono czeka, aż zaczniesz słuchać.

Przeczytałaś tę listę. Może rozpoznałaś w niej siebie — raz, trzy razy, siedem. To nie jest przypadek. To ciało, które od dawna próbuje Cię czegoś nauczyć.

Teraz masz wybór — odłożyć to na później albo zacząć słuchać.

Ignorowanie nie sprawia, że sygnały znikają. Sprawia, że wracają głośniejsze. W postaci bólu, choroby, wyczerpania, z którego nie wychodzi się samym odpoczynkiem.

Praca z ciałem i układem nerwowym jest możliwa. Nie wymaga od Ciebie siły ani gotowości. Wymaga tylko jednego pierwszego kroku — rozmowy z kimś, kto rozumie czym są te sygnały i skąd pochodzą.



Od blisko 15 lat tworzymy miejsce dla osób, które funkcjonują — ale coś nie pozwala im żyć tak jak chcą. Jeśli rozpoznajesz siebie w tym co przeczytałaś — zapraszamy.

Aleksandra Jaruga

Psycholog · Seksuolog

Psychoterapeuta PTP

Blisko 15 lat doświadczenia

[@Psychologonline24](#)

Zacznij od konsultacji wstępnej.

ZNAJDZIESZ NAS TUTAJ

www.psychologonline-24.pl

Pierwsza w Polsce poradnia psychologiczna online · cała Polska

www.sensrzeszow.pl

Gabinety Psychoterapii SENS · Rzeszów · wizyty stacjonarne