

BROSZURA INFORMACYJNA – POWIAT OPOLSKI

„KOBIETA PEWNA SIEBIE I BEZPIECZNA - KOMPLEKSOWY PRZEWODNIK PO BUDOWANIU POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI, ASERTYWNOŚCI ORAZ MECHANIZMACH OBRONNYCH I PSYCHOLOGII BEZPIECZEŃSTWA”.

Opracowanie merytoryczne: Beata Gędźba – Kaczmarek – psycholożka, doradczyni zawodowa, ekspertka do spraw edukacji w powiecie opolskim.

Projekt KPO A.3.1.1.: „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”.

WPROWADZENIE

Współczesny świat stawia przed kobietami wiele wyzwań, które wymagają nie tylko elastyczności i ciągłego rozwoju kompetencji personalnych, ale przede wszystkim silnego fundamentu wewnętrznego. Niniejsze opracowanie stanowi kompendium wiedzy edukacyjnej ukierunkowane na wszechstronne wzmocnienie dobrostanu psychicznego, emocjonalnego i społecznego kobiet. Głównym celem broszury jest promowanie idei *Long Life Learning* (uczenia się przez całe życie) poprzez wyposażenie uczestniczek w twardą wiedzę psychologiczną oraz praktyczne narzędzia służące budowaniu niezłomnej pewności siebie, opanowywaniu sytuacji stresowych, asertywnej komunikacji oraz skutecznemu identyfikowaniu i odpieraniu zewnętrznych zagrożeń.

Współczesna kobieta każdego dnia pełni wiele ról społecznych – jest córką, matką, partnerką, pracownicą, liderką, opiekunką, przyjaciółką i członkinią lokalnej społeczności. W natłoku obowiązków bardzo łatwo zapomnieć o własnych potrzebach, granicach oraz bezpieczeństwie psychicznym. Jednocześnie współczesny świat wymaga od kobiet coraz większej samodzielności, odporności psychicznej, umiejętności podejmowania decyzji oraz skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami codzienności.

Poczucie własnej wartości, asertywność oraz świadomość mechanizmów psychologicznych wykorzystywanych przez osoby manipulujące stanowią obecnie nie tylko element rozwoju osobistego, ale również ważny aspekt bezpieczeństwa społecznego i psychicznego.

Celem niniejszej broszury jest wyposażenie kobiet w wiedzę oraz praktyczne narzędzia pozwalające budować pewność siebie, wzmacniać odporność psychiczną, skutecznie komunikować własne potrzeby oraz rozpoznawać zagrożenia płynące ze strony osób próbujących przekraczać granice lub wykorzystywać psychologiczną manipulację.

1. BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE I WŁASNEJ WARTOŚCI

Poczucie własnej wartości to sposób, w jaki postrzegamy samą siebie. Wpływa ono na nasze decyzje, relacje interpersonalne, funkcjonowanie zawodowe, zdrowie psychiczne oraz zdolność radzenia sobie z przeciwnościami losu.

Osoby posiadające zdrowe poczucie własnej wartości potrafią:

- podejmować decyzje zgodne ze swoimi potrzebami,
- bronić własnych granic,
- lepiej radzić sobie z krytyką,
- budować satysfakcjonujące relacje,
- podejmować nowe wyzwania pomimo lęku.

Warto pamiętać, że poczucie własnej wartości nie jest stałą cechą wrodzoną, lecz dynamicznym procesem, który można świadomie kształtować i wzmacniać. Kształtuje się przez całe życie pod wpływem doświadczeń, relacji oraz sposobu interpretowania wydarzeń.

Filary wzmacniania poczucia własnej wartości:

- **Świadome rozpoznawanie swoich mocnych stron:** Regularna inwentaryzacja własnych talentów, unikalnych cech oraz unikanie destrukcyjnego mechanizmu porównywania się z innymi ludźmi, co najczęściej prowadzi do zniekształceń poznawczych.
- **Praktykowanie pozytywnego myślenia i afirmacji:** Zastępowanie automatycznych myśli negatywnych konstruktywnymi komunikatami wzmacniającymi strukturę „Ja”.
- **Stawianie realnych celów i celebrowanie sukcesów:** Metoda małych kroków pozwala na gromadzenie doświadczeń sukcesu, co bezpośrednio podnosi poczucie własnej skuteczności. Ważne jest pełne świętowanie nawet niewielkich osiągnięć.
- **Odpuszczanie bez poczucia winy:** Umiejętność rezygnacji z oczekiwań, które nam nie służą, oraz akceptacja własnych ograniczeń jako elementu ludzkiej kondycji.
- **Uczenie się z porażek:** Zmiana paradygmatu postrzegania błędów – nie jako ostatecznej przegranej czy definicji własnej osoby, lecz jako kluczowego, naturalnego kroku w procesie rozwoju i nauki.
- **Dbanie o zdrowie fizyczne:** Głęboki, psychosomatyczny wpływ kondycji ciała na stan psychiczny. Stan postawy, ruch i troska o fizjologię stanowią bezpośrednie wsparcie dla stabilności emocjonalnej.
- **Otaczanie się wspierającymi osobami:** Świadome kształtowanie sieci społecznej, eliminowanie relacji toksycznych i wchodzenie w interakcje z ludźmi, którzy nas akceptują i motywują.

- **Aktywne podejmowanie wyzwań mimo lęku:** Działanie pomimo odczuwanego dyskomfortu jest jedyną drogą do poszerzania własnej strefy komfortu.

PULAPKA PERFEKCJONIZMU

Wiele kobiet żyje pod presją bycia idealną:

- idealną matką,
- idealną partnerką,
- idealną pracownicą,
- idealnie wyglądającą kobietą.

Perfekcjonizm często jest postrzegany jako zaleta, jednak w rzeczywistości może prowadzić do:

- przewlekłego stresu,
- wypalenia,
- obniżenia samooceny,
- prokrastynacji,
- lęku przed oceną.

Perfekcjonistka nie cieszy się sukcesem, ponieważ natychmiast koncentruje się na tym, co mogła zrobić lepiej.

Dlaczego perfekcjonizm szkodzi, a nie pomaga? Perfekcjonizm to destrukcyjny i głęboko zakorzeniony sposób myślenia oparty na iluzorycznym przekonaniu, że bycie idealną w każdym obszarze życia (wyglądzie, zachowaniu, pracy) uchroni nas przed przeżywaniem trudnych i nieprzyjemnych emocji, takich jak wstyd, poczucie winy, odrzucenie czy smutek.

W rzeczywistości perfekcjonizm jest celem niemożliwym do zrealizowania z prostego powodu: nie mamy i nigdy nie będziemy mieć realnego wpływu na to, jak inni ludzie nas postrzegają. Pogoń za ideałem rodzi chroniczny stres i paraliżuje działanie. Środkiem zaradczym jest świadome unikanie perfekcjonizmu i akceptacja własnej autentyczności. Zdrowa alternatywa to dążenie do rozwoju zamiast do doskonałości.

Warsztat praktyczny – pewność siebie:

- **Ćwiczenie 1: Lustro afirmacji.** Stań przed lustrem, utrzymaj stabilny kontakt wzrokowy ze sobą i powiedz na głos trzy konkretne, pozytywne rzeczy na swój temat.
Cel: Wzmacnianie wewnętrznej akceptacji i budowanie pozytywnego obrazu siebie.

- **Ćwiczenie 2: Twoje sukcesy.** Zapisz na kartce trzy sytuacje z Twojego życia, w których skutecznie poradziłaś sobie z poważnymi trudnościami. Skoncentruj się na zasobach, które wtedy wykorzystałaś. *Cel:* Uświadomienie sobie realnej siły i kompetencji płynących z własnych doświadczeń.

2. ASERTYWNOŚĆ I SKUTECZNA KOMUNIKACJA

Asertywność to kluczowa umiejętność interpersonalna, która buduje osobisty autorytet i stanowi fundament psychicznego oraz społecznego bezpieczeństwa. Nie oznacza ona agresji ani egoizmu, lecz jest dojrzałą postawą opartą na głębokim szacunku wobec samego siebie oraz wobec swojego rozmówcy. Pozwala na jasne, bezpośrednie i uczciwe wyrażanie swoich myśli, uczuć i potrzeb, przy jednoczesnym nienaruszaniu granic innych osób.

Osoba asertywna potrafi:

- odmawiać bez poczucia winy,
- wyrażać własne zdanie,
- prosić o pomoc,
- przyjmować krytykę,
- reagować na przekraczanie granic.

Dlaczego kobietom często trudno być asertywnymi?

Od najmłodszych lat wiele kobiet słyszy komunikaty:

- „bądź grzeczna”,
- „nie rób problemów”,
- „pokorne ciele dwie matki ssie”,
- „ustąp dla świętego spokoju”.

W efekcie mogą pojawiać się trudności z odmawianiem i obawa przed oceną. Tymczasem dbanie o własne granice jest przejawem odpowiedzialności za siebie.

Struktura asertywnej odmowy

Skuteczna i wolna od poczucia winy odmowa nie polega na tłumaczeniu się czy przeproszaniu za to, że mamy własne zdanie. Konstrukcja prawidłowego komunikatu asertywnej odmowy powinna bezwzględnie zawierać trzy powiązane elementy: odmowa, określenie niepożądanego działania, prawdziwe uzasadnienie.

1. **Słowo „NIE”** – wypowiedziane na samym początku wypowiedzi w sposób jednoznaczny.
2. **Jasne określenie, czego nie chcemy wykonać** (np. *„Nie pomogę Ci dzisiaj w przygotowaniu tego raportu...”* lub *„Nie pożyczę/dam Ci pieniędzy...”*).
3. **Krótkie, zwięzłe i w pełni prawdziwe uzasadnienie** (np. *„...ponieważ źle się dzisiaj czuję”* lub *„...ponieważ aktualnie odkładam oszczędności na swój własny, określony cel”*).

Pamiętaj też o tym, że słowo „nie” jest pełnym zdaniem. Nie wymaga długich wyjaśnień ani usprawiedliwień, jeśli nie masz na nie ochoty. Masz prawo, by odmówić bez tłumaczenia się z powodów swojej decyzji.

Twoja Osobista karta praw (zasady asertywności)

W relacjach z ludźmi zawsze pamiętaj, że jako suwerenna osoba **MASZ PRAWO DO:**

- Wypowiadania się, wyrażania własnych poglądów, opinii i emocji.
- Szacunku wobec siebie i oczekiwania go od rozmówcy.
- Pełnej akceptacji oraz tolerancji dla swojej inności i indywidualizmu.
- Bezwzględного poszanowania Twoich osobistych granic i prywatności.
- Bycia uważnie wysłuchaną przez innych oraz niezgadzania się z opiniami innych ludzi.
- Stanowczej odmowy bez potrzeby usprawiedliwiania swoich wyborów, decyzji czy poglądów.
- Zmiany zdania, wycofania się lub niekontynuowania rozmowy i kontaktu.
- Swobodnej realizacji własnych, życiowych potrzeb.

Warsztat praktyczny – asertywność:

- **Ćwiczenie 1: Scenki z życia.** Jeśli masz taką możliwość, podczas spotkania z przyjaciółką lub inną bliską Ci osobą w parze zaaranżujcie i odegrajcie krótkie sytuacje z życia codziennego wymagające stanowczej reakcji (np. odmowa nieuzasadnionej pożyczki, odmowa nadprogramowej pracy, jasne wyrażenie potrzeby odpoczynku).
Cel: Praktyczne trenowanie wyrażania siebie i fizycznego stawiania granic przy użyciu odpowiedniego tonu głosu oraz otwartej postawy ciała.
- **Ćwiczenie 2: Konstruowanie zdań asertywnych.** Dokończ i zapisz w sposób pisemny formuły: *„Nie zgadzam się na..., ponieważ...”* oraz *„Potrzebuję..., żeby czuć się dobrze.”* *Cel:* Trening precyzyjnego posługiwania się komunikatami typu „Ja” zamiast oskarżycielskich komunikatów typu „Ty”.

3. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I LĘKIEM

Stres jest naturalną reakcją organizmu na wyzwania i zmiany. Jest nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji i w pełni intencjonalne, całkowite wyeliminowanie go z życia jest niemożliwe. Można jednak nauczyć się skutecznie nim zarządzać. Istotą dobrostanu nie jest unikanie wyzwań, lecz wypracowanie wysokiej odporności psychicznej (rezyliencji) i opanowanie technik samoregulacji emocjonalnej.

Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna (rezyliencja) oznacza zdolność do:

- adaptacji do zmian,
- radzenia sobie z trudnościami,
- odzyskiwania równowagi po kryzysach,
- utrzymywania motywacji mimo przeciwności.

Osoby odporne psychicznie nie unikają problemów. Potrafią je skutecznie rozwiązywać.

Dlaczego próba permanentnego unikania stresu na siłę jest błędem? Izolując się od wszelkich sytuacji trudnych, pozbawiamy nasz aparat psychiczny naturalnej możliwości uczenia się poprzez doświadczenie, adaptacji oraz uodparniania na przyszłość. Stres prędzej czy później i tak się pojawi – kluczowe pytanie brzmi: czy będziemy posiadały odpowiednie zasoby wewnętrzne, by stawić mu czoła?

Wybrane techniki pracy z trudnymi emocjami:

- **Oddech relaksacyjny:** Świadome kontrolowanie faz wdechu i wydłużonego wydechu pozwala na bezpośrednie aktywowanie przywspółczulnego układu nerwowego, obniżając tętno oraz poziom kortyzolu. Regularne ćwiczenia oddechowe pomagają wyciszyć organizm, obniżyć poziom napięcia, ciśnienie krwi oraz natężenie lęku.
- **Techniki uświadamiające i trening uważności (Mindfulness):** Szybkie zakotwiczenie w teraźniejszości pozwala na przerwanie pętli lękowej i tzw. przeżuwania myśli (ruminacji). Uważność polega na świadomym kierowaniu uwagi na chwilę obecną bez oceniania. Badania pokazują, że regularna praktyka mindfulness: redukuje stres, poprawia koncentrację, zwiększa odporność psychiczną i poprawia jakość snu.

- **Przeciwdziałanie wewnętrznemu krytykowi:** Praca z dialogiem wewnętrznym, polegająca na demaskowaniu surowych ocen i zamianie ich na głos samowspółczucia oraz obiektywną analizę faktów.
- **Dziennik wdzięczności:** Codzienne zapisywanie rzeczy, za które jesteśmy wdzięczne, pomaga przekierować uwagę z problemów na zasoby i wzmacnia dobrostan psychiczny.

Warsztat praktyczny – samoregulacja:

- **Ćwiczenie 1: Oddech relaksacyjny.** Wykonaj głęboki wdech nosem, licząc w myślach do 4, zatrzymaj powietrze na 4 sekundy, a następnie wykonaj powolny, spokojny wydech ustami przez 6 sekund. Powtórz cykl 5 razy. *Cel:* Błyskawiczne uspokojenie pobudzenia somatycznego ciała i wyciszenie gonitwy myśli.
- **Ćwiczenie 2: Bezpieczna przestrzeń wyobrażeniowa.** Zamknij oczy i przywołaj w pamięci lub wyobraźni miejsce, w którym czujesz się całkowicie bezpieczna, spokojna i szczęśliwa. Zaangażuj wszystkie zmysły (co widzisz, co słyszysz, jakie zapachy czujesz). *Cel:* Budowanie wewnętrznego schronienia psychicznego redukującego lęk.
- **Ćwiczenie 3: Dzienniczek wdzięczności.** Zapisz pod koniec dnia trzy konkretne rzeczy, wydarzenia lub gesty, za które czujesz autentyczną wdzięczność. *Cel:* Świadome przekierowanie uwagi z mechanizmów obronnych i negatywów na pozytywne aspekty życia.

4. PSYCHOLOGIA BEZPIECZEŃSTWA I OBRONA GRANIC

Bezpieczeństwo zaczyna się w naszej psychice i w świadomości psychologicznej. Najważniejszym narzędziem ochrony jest świadomość zagrożeń oraz zdolność rozpoznawania niepokojących sygnałów. Wiele osób pada ofiarą manipulacji lub przemocy nie dlatego, że są słabe, lecz dlatego, że zbyt długo ignorują sygnały ostrzegawcze.

Pierwszym i najważniejszym krokiem do skutecznej samoobrony jest **uznanie faktu, że realnie możesz stać się ofiarą przestępstwa**. Zaakceptowanie tej prawdy nie jest przejawem paranoi, lecz dojrzałego realizmu, który pozwala nam na bieżąco monitorować otoczenie, rozpoznawać sytuacje niebezpieczne i zawczasu przygotować się do adekwatnej obrony. Z kolei mechanizm zaprzeczania („*mnie to nigdy nie spotka*”) daje wyłącznie złudny spokój, drastycznie obniża czujność i naraża na potężny wstrząs oraz bezradność, jeśli dojdzie do kryzysu.

Fizjologia i dwoistość reakcji strachu

Strach jest najsilniejszym, ewolucyjnym sygnałem ostrzegawczym. Nie należy z nim walczyć jako z objawem słabości – należy go zrozumieć i wykorzystać jego potężną energię. Strach wysyła jasny komunikat organizmowi i w zależności od dynamicznej oceny zagrożenia wywołuje dwie odmienne reakcje somatyczne:

1. **REAKCJA MOBILIZACJI (walka lub ucieczka):** Gwałtowne przygotowanie organizmu do intensywnego wysiłku fizycznego. Następuje przesunięcie strumienia krwi z narządów wewnętrznych (trzewi) bezpośrednio do mięśni szkieletowych. Hamowane są funkcje vegetatywne (stąd nagła suchość w ustach). Akcja serca przyspiesza, wzrasta ciśnienie krwi oraz drastycznie zwiększa się jej krzepliwość (ochrona przed wykrwawieniem w razie zranienia). Następuje rozszerzenie pola widzenia i maksymalna koncentracja uwagi na źródle zagrożenia.
2. **REAKCJA DEMOBILIZACJI (zamrożenie):** Stan chwilowego zastygnięcia i zablokowania aparatu ruchowego, który powstrzymuje nas przed zbliżaniem się do obiektu generującego niebezpieczeństwo. To ewolucyjny mechanizm ochronny – wiele drapieżników oraz ludzkie oko wykazują znacznie wyższą czułość detekcji obiektów, które znajdują się w ruchu, niż tych, które pozostają całkowicie statyczne. Objawia się odsuwaniem ciała, unikaniem kontaktu wzrokowego (ucieczka wzrokiem) i bezwzględny nieprzybliżaniem się do napastnika.

Intuicja jako wewnętrzny system wczesnego ostrzegania

Intuicja (od łacińskiego *tuere* – chronić, strzec) to ultraszybki proces poznawczy zachodzący w strukturach podświadomych. Opiera się na błyskawicznym przetwarzaniu subtelnych bodźców z otoczenia i generowaniu prognozy wolnej od logicznego osądu. Ponieważ nie ma zamkniętej listy zachowań gwarantujących pełne bezpieczeństwo, **sluchanie głosu intuicji jest najskuteczniejszą metodą profilaktyki.**

W psychologii bezpieczeństwa kluczowe są tzw. **wskaźniki przedwypadkowe** – dające się zaobserwować drobne szczegóły i anomalie w zachowaniu otoczenia, które pojawiają się bezpośrednio przed eskalacją wydarzenia. Do głównych „wysłanników intuicji”, których ignorowanie bywa tragiczne w skutkach, należą: *nieodparte i niewytłumaczalne uczucia, natrętne myśli, nagła zmiana humoru, silne zdziwienie, niewytłumaczalny niepokój, nagłe zaciekawienie, domysły, przeczucia, wahanie, wątpliwości, podejrzenia, obawy oraz strach* (będący sygnałem najwyższego rzędu, którego bezwzględnie zawsze należy słuchać!).

Najczęstsze błędy poznawcze: Nadmierne preferowanie myślenia stricte logicznego, racjonalizowanie i wypieranie intuicyjnych sygnałów alarmowych, zarzucanie intuicji mylnymi informacjami intelektualnymi, ignorowanie i bagatelizowanie symptomów zagrożenia oraz reagowanie na nie wewnętrzną irytacją i lekceważeniem zamiast natychmiastowym podniesieniem poziomu czujności.

Intuicja jest naturalnym systemem wczesnego ostrzegania. Powstaje na podstawie ogromnej ilości informacji przetwarzanych przez mózg poza świadomością. Warto zwrócić uwagę na:

- nagły niepokój,
- poczucie zagrożenia,

- niewytłumaczalne wątpliwości,
- uczucie dyskomfortu w kontakcie z daną osobą,
- poczucie presji lub manipulacji.

Jeżeli sytuacja wydaje się niebezpieczna – należy potraktować ten sygnał poważnie.

5. PROFIL NAPASTNIKA I STRATEGIE MANIPULACJI

Wbrew powszechnym mitom, napastnik rzadko przypomina postać z filmów grozy. To człowiek wyglądający całkowicie zwyczajnie, podobny do nas, który bezwzględnie wykorzystuje w działaniu swoje mocne strony, posiada precyzyjny plan, ale jednocześnie ma też własne słabości, obawy oraz czułe, bolesne punkty fizyczne na ciele. Proces kontroli sytuacji przez napastnika przebiega etapowo: wybiera ustronne miejsce, wyszukuje optymalną ofiarę, poddaje ją testom (sprawdza granice), działa z zaskoczenia i dąży do poniżenia ofiary oraz potwierdzenia swojej władzy.

Kluczowe sygnały ostrzegawcze manipulacji:

W celu ochrony własnych granic należy bezwzględnie trenować krytyczne myślenie poprzez permanentne zadawanie sobie serii pytań kontrolnych: Kto to mówi? Skąd to wie? Po co mi to mówi? Czy to jest obiektywna prawda, czy tylko dobrze opowiedziana historia? Komu bezrefleksyjnie oddaję swój czas i uwagę?

- **Narzucona wspólnota interesów:** Świadoma, egoistyczna manipulacja polegająca na nachalnym używaniu słowa „my” (np. „*musimy coś z tym zrobić*”, „*mamy wspólny problem*”). Sprawca sztucznie stwarza pozory wspólnoty celów tam, gdzie jej nie ma, by uśpić czujność. Metoda obrony wymaga bezwzględnej zgody na ryzyko okazania się osobą „nieuprzejmą”. Zapewnienie sobie bezpieczeństwa w pełni usprawiedliwia brak konwenansów.
- **Czar i urok osobisty:** Pamiętaj, że urok, powab i przesadna uprzejmość nie są wrodzonymi, stałymi cechami charakteru, lecz wyuczoną zdolnością interpersonalną – narzędziem i strategią stosowaną do osiągnięcia egoistycznego celu i częściowego zniewolenia ofiary. Urok i uczynność nie są tożsame z autentyczną dobrocią.
- **Zbyt dużo szczegółów:** Kiedy ktoś kłamie lub próbuje uwiarygodnić zmyśloną historię, podświadomie przytacza olbrzymią, nienaturalną ilość drobnych szczegółów. Jest to podstępna technika odwracania uwagi od oczywistego kontekstu sytuacji. Obrona polega na surowym, chłodnym obserwowaniu intencji, a nie detali opowieści.
- **Obsadzanie w charakterystycznej roli (prowokacja):** Napastnik celowo rzuca lekki, krytyczny przytyk pod adresem ofiary (np. „*myślałem, że jesteś bardziej odważna/pomocna*”), licząc na to, że ofiara poczuje podświadomą potrzebę

udowodnienia, iż ta negatywna opinia jest niesłuszna. Najlepszą obroną jest całkowity brak reakcji i chłodne milczenie.

- **Niewymuszona obietnica:** Spontaniczne, natrętne deklaracje typu „*obietuję, że nic złego się nie stanie*”, „*obietuję, że tylko pomogę*” są jawnym sygnałem zagrożenia. Płyną z podejrzanych pobudek. Osoba składająca taką obietnicę sama nieświadomie obnaża fakt, że nie można jej ufać, bo doskonale wie, że jej intencje budzą wątpliwości.
- **Zobowiązanie do długu wdzięczności:** Spontaniczne i agresywne oferowanie pomocy przez nieznanego, który wręcz żąda, abyś tę pomoc przyjął (np. niesienie ciężkich zakupów, podwiezienie). Tworzy to natychmiastowy mechanizm psychologicznego długu wdzięczności. Obrona polega na kategorycznym odrzuceniu oferty bez najmniejszego poczucia winy.
- **Nieprzyjmowanie słowa „NIE” (ignorowanie odmowy):** To jeden z najpoważniejszych wskaźników niebezpieczeństwa. Jeśli ktoś nie akceptuje Twojej odmowy, podświadomie dąży do przejęcia nad Tobą pełnej kontroli. Najgorszą możliwą reakcją jest powtarzanie słowa „nie” z coraz słabszym przekonaniem, co prowadzi do ostatecznego ugięcia się. Pamiętaj: **„Nie” jest pełnym zdaniem, które nie podlega żadnym negocjacom!** Odmowa musi być twarda i zdecydowana. Jeśli ktoś ją ignoruje, natychmiast przetrnij kontakt, a jeśli to niemożliwe, zakomunikuj z całą mocą: „*Powiedziałam NIE!*”.

6. PRAKTYCZNE WYTYCZNE BEHAWIORALNE (JAK NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ):

W celu zminimalizowania ryzyka stania się ofiarą napaści, każda kobieta powinna wdrożyć do codziennego życia sztywne procedury bezpieczeństwa:

- **Unikaj miejsc odosobnionych i nieoświetlonych**, w szczególności po zmierzchu. Bezwzględnie nie zatrzymuj się w strefach podwyższonego ryzyka.
- **Informuj bliskich o planach podróży i o miejscach, w które się wybierasz.**
- **Samodzielnie wybieraj osoby, od których oczekujesz pomocy.** Jeśli znajdziesz się w sytuacji kryzysowej, nie czekaj na losowego przechodnia, który sam podejdzie – wyjdź z inicjatywą i sama wskaż konkretną osobę z tłumu, wydając jej precyzyjne polecenie.
- **Ćwicz zmysł obserwacji i uważnie monitoruj otoczenie.** Zachowuj świadomość otoczenia, jak najszybciej opuszczaj pole potencjalnego zagrożenia, zanim sytuacja ulegnie eskalacji. Zaufaj intuicji.
- **Modyfikuj sposób komunikacji z ludźmi zaczepiającymi Cię na ulicy** – nie wdawaj się w dyskusję, nie tłumacz się, lecz w sposób krótki, chłodny i stanowczy informuj ich o podjętej przez siebie decyzji i idź dalej.
- **Krzycz wyłącznie wtedy, gdy napastnik nie ma fizycznej możliwości uciszenia Cię.** Krzyk jest potężną bronią akustyczną i psychologiczną, pod warunkiem, że nie

sprawokuje natychmiastowej, brutalnej reakcji fizycznej w warunkach braku możliwości ucieczki.

- **Dbaj o sprawność swojego ciała**, rób konstruktywny użytek ze swoich emocji i zachowaj pełną przytomność umysłu (myśl, co robisz). Pamiętaj, że sytuacje takie jak *choroba, zmęczenie, kłopoty osobiste, nagłe zmiany życiowe czy zmieniona świadomość* drastycznie zwiększają prawdopodobieństwo stania się ofiarą napadu ze względu na obniżenie naturalnych filtrów uwagi.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA POZA STREFAMI PUBLICZNYMI:

W relacjach interpersonalnych

- nie tłumacz się nadmiernie,
- nie bój się odmowy,
- nie przekraczaj własnych granic dla czyjegoś komfortu,
- reaguj na zachowania budzące niepokój.

W Internecie

- chroń dane osobowe,
- stosuj silne hasła,
- korzystaj z uwierzytelniania dwuskładnikowego,
- nie klikaj w podejrzane linki,
- zachowuj ostrożność wobec osób poznanych online.

Po zdarzeniu kryzysowym– bezpieczeństwo pooperacyjne:

Każda sytuacja, w której dochodzi do realnego zagrożenia życia lub zdrowia człowieka, generuje gigantyczne, skrajne obciążenie psychofizyczne. Doświadczenie przemocy, napaści lub silnego zagrożenia może prowadzić do długotrwałych konsekwencji psychologicznych. Mogą pojawić się: lęk, bezsenność, trudności z koncentracją, drażliwość, objawy stresu pourazowego.

Po ustąpieniu bezpośredniego niebezpieczeństwa niedopuszczalne jest bagatelizowanie własnego stanu emocjonalnego. Bezwzględnie konieczne i kluczowe dla uniknięcia odległych powikłań (takich jak PTSD) jest zapewnienie osobie poszkodowanej profesjonalnej, specjalistycznej pomocy psychologicznej i wsparcia kryzysowego.

Skorzystanie z pomocy psychologa nie jest oznaką słabości. Jest oznaką troski o własne zdrowie psychiczne. Wczesne wsparcie specjalistyczne znacząco zmniejsza ryzyko rozwoju długotrwałych konsekwencji traumatycznych.

PODSUMOWANIE

Pewność siebie, asertywność oraz umiejętność dbania o własne bezpieczeństwo są kompetencjami, które można rozwijać przez całe życie. Każda kobieta ma prawo do szacunku, poczucia sprawczości, realizacji własnych potrzeb oraz życia wolnego od przemocy i manipulacji.

Budowanie silnej, świadomej i bezpiecznej kobiecości nie polega na braku lęku czy słabości. Polega na umiejętności działania pomimo trudności, ochronie własnych granic oraz odważnym korzystaniu z własnych zasobów.

Pamiętaj: Twoje bezpieczeństwo zaczyna się od świadomości, a Twoja siła od przekonania, że masz prawo zadbać o siebie.