

Bezpieczeństwo sensoryczne

zestaw ćwiczeń
i odpowiedzi do pracy nad
sobą

Bezpieczeństwo sensoryczne to nie luksus ani fanaberia.

To fundament, bez którego Twój mózg i układ nerwowy nie mogą funkcjonować. Gdy zmysły są przeciążone, ciało przełącza się w tryb przetrwania. Nie ma wtedy przestrzeni na kreatywność, spokój, skupienie czy relacje. Jest tylko walka, ucieczka lub zamrożenie.

Co to ma wspólnego z oknem tolerancji?

Wyobraź sobie, że Twoja zdolność do radzenia sobie ze stresem i bodźcami to okno tolerancji. Kiedy jesteś w swojej zielonej strefie – możesz działać, myśleć, czuć, być w relacji. Masz dostęp do całego swojego potencjału. Ale jeśli Twój układ nerwowy odbiera za dużo bodźców i brakuje mu bezpieczeństwa sensorycznego, to okno się zwęża. Wtedy łatwiej wpadasz w hiperaktywację (lęk, złość, panikę) lub hipoaktywację (zamrożenie, odcięcie, marazm).

Bezpieczeństwo sensoryczne powiększa Twoje okno tolerancji.

Daje Twojemu mózgowi sygnał: „Jestem bezpieczny. Mogę się uczyć. Mogę odpocząć. Mogę być w kontakcie.”

To pozwala Ci nie tylko przetrwać, ale żyć w pełni, korzystając ze swojej energii, kreatywności i poczucia sensu.

Dla osób neuroróżnorodnych – w spektrum autyzmu, z ADHD, AuDHD – bezpieczeństwo sensoryczne jest tak samo ważne, jak powietrze czy jedzenie.

Ale prawda jest taka, że każdy z nas tego potrzebuje, tylko nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę.

Dlatego przygotowałam dla Ciebie 7 prostych mikroćwiczeń, które pomogą Ci zadbać o bezpieczeństwo sensoryczne w codzienności. Możesz wykorzystywać je rano, w ciągu dnia, przed snem, w pracy, w podróży – wszędzie tam, gdzie Twój układ nerwowy woła: „Potrzebuję resetu”.

Te ćwiczenia to Twoje mikroregulacje na każdy dzień tygodnia.

Nie musisz robić ich wszystkich naraz. Wybierz jedno, które najbardziej Cię wspiera lub potraktuj je jako inspirację do tego, by stworzyć własne ćwiczenia i rozwinąć indywidualne sposoby regulacji i aktywacji przywspółczulnego układu nerwowego. Obserwuj siebie i rozwijaj swoją samoświadomość.

**Pamiętaj – bezpieczeństwo sensoryczne nie jest luksusem.
Jest Twoim prawem i fundamentem zdrowego funkcjonowania.**



Ćwiczenie 1. Oddech i wzrok – reset układu nerwowego

Instrukcja (1 min):

1. Stań lub usiądź wygodnie.
2. Skieruj wzrok przed siebie i wybierz punkt w oddali (np. ściana, okno, drzewo).
3. Ogarnij wzrokiem szeroko przestrzeń wokół tego punktu, bez skupiania się na szczegółach.
4. Weź wdech przez nos licząc do 4, wydech przez usta licząc do 6. Powtórz 3-5 razy.

Dlaczego działa?

- Rozszerzanie pola widzenia aktywuje przywspółczulny układ nerwowy („hamulce bezpieczeństwa”).
- Wydłużony wydech obniża tętno i napięcie w ciele.



Ćwiczenie 2. Mini skan sensoryczny ciała i otoczenia

Instrukcja (1-2 min):

1. Zamknij lub przymknij oczy.
2. Zadaj sobie pytania:
 - 👁️ Co widzę?
 - 💡 Co słyszę?
 - 👃 Co czuję węchem?
 - 👐 Co czuję dotykiem?
 - 👅 Co czuję w ustach?
3. Weź jeden głęboki wdech i otwórz oczy.

Dlaczego działa?

- Zwiększa interocepcję i poczucie „tu i teraz”.
- Wycisza gonitwę myśli i ruminacje.



Ćwiczenie 3. Dotyk i propriocepcja – szybkie uziemienie

Instrukcja (30 sek – 1 min):

1. Stań i mocno przyciśnij stopy do podłogi.
2. Ugnij lekko kolana i dociśnij dłonie do ud lub bioder.
3. Powiedz w myślach lub na głos: „Tu jestem. Tu jest moje miejsce.”

Dlaczego działa?

- Aktywuje propriocepcję (czucie głębokie), co daje poczucie stabilności i bezpieczeństwa.
- Redukuje lęk i poczucie chaosu w ciele.



Ćwiczenie 4. Mikroprzerwa słuchowa – dla przeciążonego mózgu

Instrukcja (1 min):

1. Załóż słuchawki wydłuszające lub zatkaj uszy palcami.
2. Zamknij oczy i oddychaj spokojnie przez 30–60 sekund, skupiając się tylko na oddechu. Nie musisz brać wyjątkowo głębokich oddechów. Staraj się oddychać naturalnie, kierując powietrze do przepony. Zwróć uwagę na to, by wydech trwał dłużej niż wdech.

Dlaczego działa?

- Odcina nadmiar bodźców słuchowych.
- Daje układowi nerwowemu sygnał: „Możesz odpocząć, nic Ci teraz nie grozi.”



Ćwiczenie 5. Zapach - jako kotwica bezpieczeństwa

Instrukcja (1 min):

1. Wybierz zapach, który daje Ci poczucie spokoju (olejek eteryczny, kawa, krem do rąk).
2. Weź 3 głębokie wdechy, wdychając ten zapach.
3. Powiedz w myślach: „Ten zapach to mój bezpieczny sygnał.”

Dlaczego działa?

- Zapachy aktywują układ limbiczny (emocje), dając poczucie bezpieczeństwa szybciej niż inne bodźce.
- Kotwiczą Cię w teraźniejszości.



Ćwiczenie 6. Smak – szybki powrót do tu i teraz

Instrukcja (1 min):

1. Weź łyk wody, herbaty lub kawałek czegoś o wyraźnym smaku (mięta, cytryna, imbir).
2. Zatrzymaj się na chwilę, zamknij oczy i skup się tylko na tym smaku.
3. Zauważ, gdzie w ustach czujesz go najmocniej.

Dlaczego działa?

- Aktywuje czucie w jamie ustnej, co wycisza nadmierną aktywność poznawczą.
- Sprowadza uwagę z powrotem do ciała i tu i teraz.



Ćwiczenie 7. Balans – regulacja przedsionkowa w 1 minutę

Instrukcja (1 min):

1. Stań w lekkim rozkroku.
2. Powoli przenieś ciężar ciała z jednej nogi na drugą, jakbyś się delikatnie kołysała/kołysał.
3. Oddychaj spokojnie i zauważ, jak reaguje Twoje ciało.

Dlaczego działa?

- Aktywuje układ przedsionkowy, odpowiadający za poczucie równowagi i bezpieczeństwa.
- Stabilizuje układ nerwowy szybciej niż samo siedzenie w bezruchu.

Na zakończenie

Jeśli udało Ci się dotrzeć do końca tego mini przewodnika, wiedz, że właśnie to był pierwszy krok w stronę większego bezpieczeństwa sensorycznego i regulacji swojego układu nerwowego.

Pamiętaj:

Twoje ciało i mózg zasługują na poczucie bezpieczeństwa. Nie dlatego, że musisz „zasłużyć” – tylko dlatego, że jesteś człowiekiem. To prawo biologiczne, nie luksus.

Co dalej?

- Wybierz jedno z tych ćwiczeń i wprowadź je jako codzienny mikro rytuał albo stwórz własne, które będzie Ci służyło.
- Podziel się tym e-bookiem z kimś, kto również żyje w przeciążeniu sensorycznym – może dla Ciebie to kilka stron, a dla tej osoby to początek drogi do spokoju.
- Jeśli chcesz więcej – checklist bezpieczeństwa sensorycznego do szkoły, gabinetu, podróży oraz zestawy ćwiczeń regulacji dla osób neuroróżnorodnych, to zaglądaj na naszą stronę - znajdziesz je w kolejnych materiałach i warsztatach.

Te ćwiczenia mogą stać się Twoją mikroregulacją na każdy dzień tygodnia. Nie musisz robić ich wszystkich naraz. Wybierz jedno, które najbardziej Cię wspiera.

Dlaczego to ważne?

Bo każde takie małe ćwiczenie jest aktem **samopoznania**. A samoświadomość poszerza Twoje okno tolerancji – uczy mózg, że świat nie musi być ciągłym zagrożeniem, że możesz w nim działać spokojnie, a nie tylko przetrwać.

Im lepiej rozumiesz swoje zmysły, reakcje ciała, potrzeby nerwowe – tym większą masz sprawczość w swoim życiu. Nie chodzi o to, by kontrolować wszystko, ale by rozumieć, co dzieje się w Twoim ciele i umyśle i mieć wpływ na to, co z tym zrobisz.

Co Ci to daje?

- Większy spokój i stabilność emocjonalną.
- Mniejsze poczucie chaosu w głowie.
- Łatwiejsze wchodzenie w relacje i codzienne obowiązki.
- Poczucie, że to Ty prowadzisz swoje życie, zamiast być w nim tylko pasażerem.

„Nazwać to znaczy oswoić. Kiedy rozpoznajesz swoje stany wewnętrzne, przestają Cię kontrolować.” - Daniel Siegel

Samopoznanie to nie egoizm. To najgłębsza forma dbania o siebie i tych, którzy są obok Ciebie.

Zagłądaj do nas:

www.autyzmale.pl

www.autystycznekartki.pl

autyzm
ALE

