26 listopada 2025

Technika STOP – kiedy emocje biorą górę

Rola opiekuna osoby niesamodzielnej wiąże się z codziennymi wyzwaniami, a także emocjami, o których trudno mówić – złością, frustracją czy bezsilnością. Kiedy gwałtownie narastają, zdarza nam się działać impulsywnie, co zazwyczaj niesie za sobą bolesne konsekwencje w relacji z podopiecznym. W pewnych sytuacjach skuteczna może okazać się technika STOP, która pomaga odzyskać kontrolę i zatrzymać się zanim powiemy lub zrobimy coś, co wywoła poczucie winy.

Twoje emocje są ważne i mają prawo się pojawić – zwłaszcza, gdy jesteś zmęczony i samotny w

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

opiece nad bliskim. To, co możesz jednak zrobić, to uczyć się je zauważać i dystansować się, zanim przerodzą się w niekontrolowany wybuch i poczucie winy.

S – Stop – Zatrzymaj się

Nie odpowiadaj, nie reaguj automatycznie, zrób krótką pauzę.

T – Take a breath – Weź oddech

Weź świadomy i uważny oddech, koncentrując się na wdechu i wydechu.

O – Observe – Obserwuj

Zauważ, co się dzieje w Tobie i wokół Ciebie. Co czujesz? O czym myślisz? Jak reaguje Twoje ciało? Co w otoczeniu spowodowało Twoją reakcję? Spróbuj spojrzeć na sytuację jak obserwator, bez oceniania.

P – Proceed – Działaj uważnie

Zdecyduj świadomie, co zrobisz dalej. Zastanów się, jak możesz zareagować? Jakie działania poprawią lub pogorszą sytuację? Uwzględnij myśli i uczucia swoje oraz podopeicznego. Być może potrzebujesz wyjść do innego pomieszczenia lub skorzystać z pomocy?

Głównym celem techniki STOP jest przerwanie impulsywnej reakcji i zdystansowanie się od intensywnych emocji. Pamiętaj jednak – jeśli czujesz, że emocje są zbyt silne lub często Cię przytłaczają, poszukaj wsparcia. Porozmawiaj z psychologiem, grupą wsparcia dla opiekunów lub bliską osobą.

Źródło: https://cogbtherapy.com/mindfulness-meditation-blog/mindfulness-stop-skill, https://psychcentral.com/health/4-quick-mindfulness-techniques

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT