### **„Stres na sterydach: jak przeżyć w erze wiecznego pośpiechu?”**

Wyobraźmy sobie współczesnego człowieka: stoi w korku, spoglądając nerwowo na zegarek, bo już jest spóźniony na ważne spotkanie. W tle wibruje telefon, który przypomina o kilku niezakończonych zadaniach. Poprzedniego wieczoru przeglądał media społecznościowe, widząc idealne zdjęcia znajomych: perfekcyjne ciała, wakacje w egzotycznych miejscach, awanse zawodowe. Zamiast odprężenia, odczuwa frustrację. Dlaczego inni osiągają więcej, wyglądają lepiej, mają czas na wszystko? Tak wygląda codzienność wielu z nas. Żyjemy w erze porównań, presji osiągnięć i nieustannego dążenia do perfekcji. Ale jakim kosztem?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja stała się jedną z najczęściej diagnozowanych chorób na świecie. Co czwarta osoba doświadcza problemów psychicznych w ciągu życia, a liczby te rosną. Przyczyny? Stres w pracy, trudności finansowe, pandemia samotności i narastające wymagania współczesnego życia. Co więcej, postęp technologiczny, który miał nas wspierać, często działa na naszą niekorzyść. Praca zdalna zamazuje granice między życiem zawodowym a prywatnym. Media społecznościowe, zamiast łączyć, potęgują poczucie wykluczenia. Jesteśmy bardziej „podłączeni” niż kiedykolwiek, ale jednocześnie czujemy się samotni.

Pomimo rosnącej świadomości społecznej, zdrowie psychiczne wciąż bywa tematem tabu. Wielu ludzi boi się przyznać, że potrzebuje pomocy, obawiając się, że zostaną ocenieni jako słabi lub niezdolni do radzenia sobie z życiem. W kulturze, która gloryfikuje sukces i niezależność, przyznanie się do depresji czy wypalenia zawodowego bywa postrzegane jako porażka. Tymczasem zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne. Gdy złamiemy nogę, od razu szukamy pomocy. Dlaczego więc, gdy „łamie się” nasza psychika, udajemy jak idioci, że wszystko jest w porządku?

Na szczęście coraz więcej instytucji i organizacji dostrzega wagę problemu. W Polsce i na świecie dostępne są różnorodne formy pomocy: psychoterapia, grupy wsparcia, linie telefoniczne a nawet aplikacje mobilne. Ważne jest również wsparcie najbliższego otoczenia. Czasem zwykła rozmowa z przyjacielem lub członkiem rodziny może okazać się pierwszym krokiem do poprawy sytuacji, choć niejednokrotnie jest to nad wyraz trudne. Zwłaszcza jeśli osoba przy której próbujemy się otworzyć reaguje nerwami i totalnym brakiem próby zrozumienia. Dlatego też potrzebujemy zmiany w sposobie myślenia o zdrowiu psychicznym. Powinniśmy otwarcie rozmawiać o problemach, edukować i normalizować korzystanie z pomocy specjalistów.

Indywidualnie – warto zacząć od siebie. Stawiajmy granice, uczmy się odpoczywać i rezygnować z perfekcjonizmu. Czasem najlepsze, co możemy zrobić, to zatrzymać się na chwilę, wziąć głęboki oddech i przypomnieć sobie, że nie musimy być doskonali.Dbając o zdrowie psychiczne, dbamy o całe nasze życie. Nie powinniśmy bać się szukać wsparcia. To nie słabość, a oznaka siły – dowód, że zależy nam na sobie i na naszych bliskich. Może to właśnie dzisiejszy dzień stanie się początkiem drogi ku lepszemu samopoczuciu?