

Pewniaki na wyłączenie się

Zmęczony mózg potrzebuje przerw. Odcinek serialu w słuchawkach, przy śpiącym dziecku, to nie ucieczka ani strata czasu — to regeneracja. Ta lista jest po to, żebyś nie musiał szukać: wszystko tu jest sprawdzone pod kątem jednego kryterium — **ma działać na oddziale**.

Co znaczy „działa na oddziale”

- **Odcinki po 20–45 minut** — bo w każdej chwili ktoś może wejść. Film pełnometrażowy to ryzyko; serial wybacza przerwy.
- **Raczej omijaj seriale szpitalne, filmy o chorych dzieciach i ciężkie dramaty rodzinne** — tego masz dość w prawdziwym życiu. Ale jeśli akurat to Ci pomaga, bo lubisz albo znajdujesz w tym ujęcie dla emocji, Ty wiesz najlepiej. Jedyne kryterium: **czy po obejrzeniu jest Ci lżej, czy ciężiej**.
- **Można oglądać w połowie i zasnąć**. Nic tu nie wymaga śledzenia fabuły od pierwszego odcinka.
- **Pobierz przed wejściem na oddział** — większość aplikacji pozwala ściągnąć odcinki offline, a szpitalny zasięg bywa marny.

Najpierw: wróć do tego, co znasz

Zanim zaczniesz szukać czegoś nowego — pomyśl o serialu lub filmie, który już kiedyś Cię „naprawił”. Znasz go na pamięć, wiesz, jak się kończy, i właśnie dlatego działa. Kiedy przez cały dzień trzymasz się w garści, mózg ma wyczerpane

zasoby: badania pokazują, że po takim wysiłku ludzie sami sięgają po **znane fikcyjne światy** — ulubiony serial, wielokrotnie czytaną książkę — i że to naprawdę odbudowuje siły, lepiej niż coś nowego.*

Mechanizm jest prosty: znany serial niczym nie zaskoczy, niczego od Ciebie nie chce i ma gwarantowane zakończenie. W sytuacji, w której prawie nic nie jest pewne i na niewiele masz wpływ, to jedno z niewielu miejsc, gdzie wiesz dokładnie, co się wydarzy — i że będzie dobrze. To nie regres. To sprytna regulacja emocji.

* J. L. Derrick (2013), „Energized by television: Familiar fictional worlds restore self-control”, *Social Psychological and Personality Science*, 4(3), 299–307.

Na odmóżdzenie — komedie, które wybaczą wszystko

Ranczo

serial PL

10 sezonów

TVP VOD

Wilkowyje, wójt, plebania i ławeczka. Polska komedia, w której nic złego nie dzieje się naprawdę, a każdy odcinek kończy się dobrze.

Dlaczego teraz: znajome, ciepłe, bez napięcia; można wejść w dowolnym odcinku.

Rodzinka.pl

serial PL

krótkie odcinki

Boscy i ich trzech synowie — kłótnie o łazienkę, obiady, dorastanie. Rodzinny chaos, ale taki, którego chce się doświadczyć.

Dlaczego teraz: 25 minut zwykłego życia, w którym największym problemem jest matura.

Przyjaciele (Friends)

sitcom

10 sezonów

Netflix / Max

Sześcioro trzydziestolatków na kanapie w kawiarni. Klasyk, który leczy z powtórek — a powtórki są tu zaletą.

Dlaczego teraz: zna go pół świata, więc mózg odpoczywa: wie, co będzie, i właśnie tego potrzebuje.

Biuro (The Office, wersja USA)

sitcom

9 sezonów

Netflix

Papierowa firma w Scranton i szef, który za bardzo się stara. Humor z zażenowania, ale ciepły.

Dlaczego teraz: bohaterowie stają się jak współpracownicy, których lubisz — i to w chwilach, gdy własnych brakuje.

Brooklyn 9-9

sitcom

8 sezonów

Netflix

Komisariat, w którym nikt nigdy nie cierpi naprawdę. Szybkie, głupie, dobre.

Dlaczego teraz: 22 minuty czystej energii, gdy Twoja jest na zerze.

Schitt's Creek

sitcom

6 sezonów

Netflix

Bogata rodzina traci wszystko i ląduje w motelu w miasteczku, które kiedyś kupili dla żartu. Zaczyna się złośliwie, kończy najczulszym serialem dekady.

Dlaczego teraz: o rodzinie, która w kryzysie odkrywa, że ma siebie — bez jednego nudnego kazania.

Ted Lasso

serial

3 sezony

Apple TV+

Amerykański trener futbolu prowadzi angielski klub piłkarski, nie znając zasad. Znając za to ludzi.

Dlaczego teraz: jeśli potrzebujesz, żeby ktoś na ekranie był po prostu dobry — to tu. Uwaga: czasem wzrusza.

Kojące — nie się nie dzieje i o to chodzi

Bake Off — Ale ciacho! / The Great British Bake Off

program

TVP VOD / Netflix

Ludzie pieką ciasta w namiocie. Największy dramat: opadły biszkopt.

Dlaczego teraz: najspokojniejsza rywalizacja w telewizji — wszyscy sobie kibicują.

Bob Ross — The Joy of Painting

YouTube

za darmo

27 minut

Mężczyzna z fryzurą afro maluje jeziora i „szczęśliwe drzewka”, mówiąc najspokojniejszym głosem świata. Setki odcinków bezpłatnie.

Dlaczego teraz: działa jak medytacja dla ludzi, którzy nie medytują.

Planeta Ziemia / Nasza planeta

dokument przyrodniczy

Netflix / BBC

Wieloryby, pingwiny, lasy deszczowe. Głos lektora, muzyka, żadnych ludzi.

Dlaczego teraz: oglądanie czegoś dużo większego niż własne zmartwienia naprawdę zmienia perspektywę — na chwilę, ale zmienia.

Filmy Studia Ghibli: „Mój sąsiad Totoro”, „Podniebna poczta Kiki”

film animowany

Netflix

Japońskie animacje, w których czas płynie wolno, a dobro wygrywa bez walki. „Totoro” — dwie siostry i leśny duch; „Kiki” — mała czarownica szuka swojego miejsca.

Dlaczego teraz: ciepło bez cukru; można oglądać razem ze starszym dzieckiem.

Kochane kłopoty (Gilmore Girls)

serial

7 sezonów

Netflix

Matka i córka w miasteczku, gdzie wszyscy się znają, a jesień trwa cały rok. Dużo kawy i szybkich dialogów.

Dlaczego teraz: serial-koc: to samo miasteczko, ci sami ludzie, zawsze można wrócić.

Klasyka, którą znasz na pamięć

Polskie komedie, które się nie starzeją

film

TVP VOD / YouTube

„Miś”, „Sami swoi”, „Seksmisja”, „Alternatywy 4”, „Zmiennicy”. Znasz każdą kwestię — i właśnie dlatego działają.

Dlaczego teraz: oglądanie tego, co znane, wymaga zero wysiłku i daje poczucie domu.

Paddington 2

film

1 h 40 min

Miś w Londynie trafia do więzienia za coś, czego nie zrobił, i zamienia je w najmiłsze miejsce na świecie. Serio.

Dlaczego teraz: jeśli masz siłę na cały film — ten jest jak kubek herbaty. Uznawany za jeden z najlepiej ocenianych filmów w historii i nikt nie wie dlaczego, dopóki nie obejrzy.

Jeśli potrzebujesz się wypłakać

Czasem nie chodzi o wyłączenie, tylko o to, żeby łzy w końcu poszły — nad czymś innym niż własne życie. Te dwa są bezpieczne: wzruszają, ale nie ranią.

Coco

film animowany

Disney+

Chłopiec trafia do krainy zmarłych w Dzień Zmarłych i odkrywa historię swojej rodziny.

Dlaczego teraz: o pamięci i rodzinie; płacze się dobrze, a wychodzi lżej.

Czas na miłość (About Time)

film

Mężczyzna, który potrafi cofać czas, uczy się, że najlepsze dni to te zwykłe. Uwaga: wątek pożegnania z ojcem — jeśli to za blisko, odłóż na później.

Dlaczego teraz: film o docenianiu małych chwil, który nie moralizuje.

Platformy podane orientacyjnie — katalogi zmieniają się co kilka miesięcy. Gdzie coś jest dziś, sprawdzisz w aplikacji albo na justwatch.com.

Bez ekranu — do słuchania przy łóżku

- **Audiobooki, które znasz z dzieciństwa** — „Ania z Zielonego Wzgórza”, „Muminki”, „Mikołajek”. Głos lektora, zamknięte oczy, znana historia: najbardziej bezpieczny sen na oddziale.
- **Nagranie „Kotwica”** z tego zeszytu (3 minuty) — jeśli chcesz nie tyle się wyłączyć, ile wrócić do siebie.
- **Muzyka, przy której nie trzeba myśleć** — gotowe playlisty typu „lo-fi”, „piano relaks”, dźwięki deszczu. Bez słów, bez wyborów.

Gry na telefon — bez wyrzutów sumienia

Łączysz diamenciki o drugiej w nocy i myślisz: „marnuję czas, powinnam/ powinienem...”. Nie marnujesz. Prosta gra na telefonie to jedno z najlepiej przebadanych narzędzi do szybkiego obniżenia stresu — i jedno z najłatwiejszych do użycia na oddziale.

Co mówią badania

- **Diamenciki obniżają stres — dosłownie.** Badano grę Bejeweled (łączenie klejnotów) z zapisem EEG i tętna: po dwudziestu minutach gry poziom napięcia spadał, a nastrój się poprawiał.*
- **Tetris chroni przed natrętnymi obrazami.** Ludzie po wypadku, którzy na SOR-ze zagrali 20 minut w Tetrisa, mieli w następnym tygodniu wyraźnie mniej wracających obrazów z wypadku. Gra wzrokowo-przestrzenna zajmuje te same zasoby mózgu, których używa „projektor” natrętnych wspomnień — nie ma miejsca na powtórkę.**

* C. V. Russoniello, K. O'Brien, J. M. Parks (2009), „The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress”, *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*, 2(1).

** L. Iyadurai i in. (2018), „Preventing intrusive memories after trauma via a brief intervention involving Tetris...”, *Molecular Psychiatry*, 23, 674–682.

Co to znaczy dla Ciebie: jeśli po trudnym zabiegu albo rozmowie obraz wraca i wraca — 15–20 minut Tetrisa czy układania klocków to nie ucieczka, tylko technika. Zwłaszcza w pierwszych godzinach.

Które gry sprawdzają się na oddziale

- **Tetris** (oficjalna aplikacja), **Block Blast** i podobne układanki klocków — najbliższej badanego mechanizmu.
- **Bejeweled, Candy Crush** i inne „łącz trzy” — działa; uważaj tylko na wersje, które każą płacić, żeby grać dalej, albo odliczają „energię” — irytacja zamiast ulgi.
- **Sudoku, krzyżówki, 2048, pasjans, mahjong** — spokojne, bez presji czasu, działają offline.
- **Monument Valley, Alto's Odyssey** — piękne, ciche, bez rywalizacji; do „wpatrywania się” bardziej niż wygrywania.
- **Wordle / Słowle** — jedno słowo dziennie: mały rytuał, który mówi „dzień się zaczął”.

- **Pobierz przed wejściem na oddział** i wyłącz powiadomienia — gra ma być Twoja, nie na odwrót.
- **Wybieraj gry, które można w każdej chwili odłożyć** — bez rund, których „szkoda przerwać”.
- **Po 20 minutach sprawdź:** lżej czy ciężiej? Jeśli lżej — to działa i nie potrzebujesz innego usprawiedliwienia.

Twój mózg nie potrzebuje teraz rozwoju osobistego. Potrzebuje dwudziestu minut, w których nikt niczego od niego nie chce.

Na co uważać

Nie zakaz — tylko rzeczy, które u wielu rodziców kosztują teraz za dużo. Sprawdź, jak jest u Ciebie:

- seriale szpitalne i medyczne (nawet komediowe),
- filmy, w których choruje lub umiera dziecko — nawet „pokrzepiające”,
- thrillery i horrory przed snem na oddziale,
- wiadomości i social media o trzeciej w nocy.

Jeśli coś Cię jednak ciągnie do trudnych historii i wychodzisz z nich lżejsz_ — to też w porządku. Chodzi tylko o to, żeby nie pogłębiać stanu, w którym już jesteś.

Lista będzie rostała: podeślij swoje pewniaki — seriale, filmy, gry — przez odetchnij.org.



Masz pozwolenie. Serio.

„Odetchnij: Wsparcie dla rodziców dzieci przewlekle chorych” — projekt edukacyjno-rozwojowy · Autorki: Justyna Donnelly, Weronika Kuna, Bogumiła Matuszewska-Wojtyła, Małgorzata Pętelska, Sławomira Rzepkowska · Uniwersytet SWPS. Materiały projektu opierają się na programie Mindful Self-Compassion (K. Neff, C. Germer). Wdrożenie sfinansowane z nagrody w Konkursie na najlepszy projekt zespołowy Wydziału Psychologii w Krakowie Uniwersytetu SWPS. Materiał psychoedukacyjny — nie zastępuje diagnozy, terapii ani porady medycznej. Licencja CC BY-NC-ND 4.0 — możesz kopiować, drukować i udostępniać w całości, z podaniem autorek i projektu; nie do sprzedaży ani przeróbek. creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pl **Wersja 1.0 · wrzesień 2026 · odetchnij.org**