



# Pewność Siebie i Siła Psychiczna w pracy Pielęgniarki i Pielęgniarza



# Niezbędna wiedza dla profesjonalistów w ochronie zdrowia

Zdobądź dostęp do najnowszych publikacji,  
które pomogą Ci efektywnie  
zarządzać placówką medyczną.



**Sprawdź już dziś!**

**SERWIS ZOZ.PL**

ZARZĄDZANIE W OCHRONIE ZDROWIA

## **Pewność Siebie i Siła Psychiczna w pracy Pielęgniarki i Pielęgniacza**

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

**Autor:** Kinga Klejment

**Redakcja:** Anna Wolak

**Redakcja merytoryczna:** Kinga Klejment

**Korekta:** Zespół

**Koordynator produkcji:** Mariusz Jezierski

**Koordynator projektów wydawniczych:** Anna Jagodzińska

**Content & Publishing Leader:** Marta Grabowska-Peda

**Projekt graficzny okładki:** Agnieszka Makowska

**Zdjęcie na okładce:** Freepick

**Skład i łamanie:** Agnieszka Makowska

### **Wydanie I**

**Stan prawny:** czerwiec 2026 r.

**ISBN:** 978-83-8409-817-2

**Kod produktu:** 1QS0043

### **Wydawca:**

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

**www.wip.pl**

### **Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 1 czerwca 2026 r.**

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiegokolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

# Spis treści

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Słowo wstępne                                                            | 6  |
| Dlaczego Twoja praca jest tak ważna?                                     | 7  |
| Dlaczego tracisz poczucie własnej wartości i jak budować pewność siebie? | 9  |
| Złote zasady pewności siebie                                             | 11 |
| Co dodatkowo pomaga wzmacniać pewność siebie?                            | 14 |
| Codzienne działania wspierające równowagę                                | 17 |
| Jak nie tracić poczucia własnej wartości i kiedy szukać pomocy?          | 18 |
| Nawet małe rzeczy mają znaczenie.                                        | 20 |
| Gdzie i jak szukać pomocy?                                               | 22 |
| Jak budować odporność psychiczną?                                        | 25 |
| Zakończenie                                                              | 28 |

# **„Pewność Siebie i Siła Psychiczna w pracy Pielęgniarki i Pielęgniarza”**

**Przewodnik o poczuciu własnej wartości,  
odporności psychicznej i dbaniu o siebie.**

**Dla każdego, kto nosi biały fartuch i serce na dłoni.**

# Słowo wstępne

Każdego dnia wkładasz fartuch i wychodzisz do pracy, w której od pierwszej chwili jesteś odpowiedzialna lub odpowiedzialny za drugiego człowieka. Nie za projekt czy raport, ale za zdrowie, bezpieczeństwo i życie.

To zawód wymagający nie tylko wiedzy medycznej, ale również ogromnej siły psychicznej, empatii i odporności emocjonalnej. Każdego dnia jesteś blisko ludzkiego bólu, lęku i bezradności. Bardzo często to właśnie Ty jako pierwsza lub pierwszy zauważasz coś, czego inni jeszcze nie widzą.

**Twoja obecność daje pacjentom poczucie bezpieczeństwa i spokoju.**

A jednak wiele osób pracujących w ochronie zdrowia z czasem zaczyna zapominać o sobie. Ciągły stres, odpowiedzialność, zmęczenie i brak docenienia mogą prowadzić do przeciążenia, frustracji i utraty poczucia własnej wartości.

Ten ebook powstał po to, aby przypomnieć Ci coś bardzo ważnego:

- Twoja praca ma ogromne znaczenie.
- Twoja wiedza i doświadczenie pomagają ratować życie.
- Twoja obecność ma większą wartość, niż myślisz.

**Zasługujesz na szacunek, również od samej siebie lub samego siebie.**

Nie musisz na to zasługiwać. Masz do tego prawo jako człowiek.

Na kolejnych stronach znajdziesz praktyczne wskazówki, ćwiczenia i narzędzia pomagające wzmacniać pewność siebie, dbać o swoją psychikę i odzyskiwać wewnętrzną równowagę.

**Bo pomagając innym, nie możesz zapominać o sobie.**

# Dlaczego Twoja praca jest tak ważna?

Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o tym, co naprawdę robisz każdego dnia.

Pomyśl o pacjencie, który bał się nocy na oddziale. To Ty byłeś lub byłeś obok.

O rodzinie, która nie wiedziała, jak opiekować się bliskim po wypisie. To Ty spokojnie wszystko tłumaczyłaś lub tłumaczyłeś.

O człowieku, u którego jako pierwsza lub pierwszy zauważyłaś niepokojące objawy.

Twoja czujność, wiedza i obecność mają ogromne znaczenie.

Jako pielęgniarka lub pielęgniarz jesteś często osobą, która jako pierwsza widzi cierpienie pacjenta, słyszy jego lęk i zauważa to, czego inni jeszcze nie dostrzegają. Towarzyszysz ludziom w chwilach bólu, niepewności i walki o zdrowie.

Czasami jedno spokojne słowo, uważność lub zwykła obecność dają pacjentowi więcej poczucia bezpieczeństwa niż jesteś w stanie sobie wyobrazić.

To zawód oparty na relacji z drugim człowiekiem. A relacje mają ogromną moc.



## **Warto pamiętać:**

spędzasz z pacjentem więcej czasu niż większość członków zespołu medycznego, Twoja reakcja często pomaga szybciej zauważyć pogorszenie stanu zdrowia, edukacja i wsparcie, które dajesz pacjentom, wpływają na ich leczenie i poczucie bezpieczeństwa, empatia, spokój i uważność są ważną częścią procesu zdrowienia.

## **Twoja praca ma realny wpływ na życie ludzi.**

To wymagający i odpowiedzialny zawód, który często wiąże się z ogromnym obciążeniem emocjonalnym. Właśnie dlatego tak ważne jest, żebyś nie zapominała lub nie zapominał o własnej wartości.

Osoba, która każdego dnia troszczy się o innych, również zasługuje na szacunek, wsparcie i troskę.