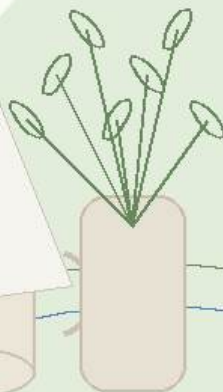


PRZEWODNIK

RUTYN TERAPEUTYCZNYCH DLA PACJENTÓW

Pomóż pacjentowi utrzymać
postęp terapeutyczny także
poza sesją.

- Poranek regulujący
- Wieczorna higiena psychiczna
- Powrót po kryzysie
- Przegląd tygodnia



☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



Poranek



Oddech



Wieczór



Tydzień

Prawa autorskie i odpowiedzialne korzystanie



© 2026 Guia de Rotinas Terapêuticas para Pacientes. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Ten materiał został przygotowany jako przewodnik psychoedukacyjny i praktyczne wsparcie dla pacjentów korzystających z terapii, interwencji poznawczych lub procesu wsparcia psychologicznego.



Celem przewodnika jest pomoc w organizowaniu prostych rutyn między sesjami: porannej rutyny regulującej, wieczornej higieny psychicznej, postępowania po kryzysie emocjonalnym oraz cotygodniowego przeglądu terapeutycznego.



Materiał nie zastępuje diagnozy, terapii, konsultacji psychologicznej, psychiatrycznej, medycznej, leczenia ani indywidualnych zaleceń specjalisty. Każda rutyna powinna być dostosowana do aktualnego stanu pacjenta, poziomu bezpieczeństwa, możliwości, wieku, diagnozy, potrzeb i kontekstu życia.



W sytuacji zagrożenia życia, zdrowia, samouszkodzenia, przemocy, silnego kryzysu psychicznego lub utraty poczucia bezpieczeństwa należy natychmiast skorzystać z pomocy odpowiednich służb, specjalisty lub osoby zaufanej zgodnie z lokalnymi zasadami bezpieczeństwa.



Zabrania się odsprzedaży, kopiowania, udostępniania, publicznego rozpowszechniania i modyfikowania całości lub części materiału bez zgody właściciela praw autorskich.



Cel materiału: wspierać ciągłość terapii między sesjami poprzez proste, bezpieczne i powtarzalne rutyny.

Spis treści



03	—	Wprowadzenie	03
----	---	--------------	----



● MODUŁ 01 — JAK KORZYSTAĆ Z RUTYN TERAPEUTYCZNYCH

04	—	Wprowadzenie do modułu	04
05	—	Dlaczego rutyny pomagają między sesjami	05
06	—	Zasada małych kroków i bezpieczeństwa	06
07	—	Jak dobrać rutynę do dnia pacjenta	07



● MODUŁ 02 — PORANNA RUTYNA REGULUJĄCA

08	—	Wprowadzenie do modułu	08
09	—	Poranne sprawdzenie stanu	09
10	—	Regulacja ciała i oddechu	10
11	—	Ustawienie intencji dnia	11
12	—	Mini-plan funkcjonowania na dziś	12
13	—	Karta porannej rutyny do wypełnienia	13



● MODUŁ 03 — WIECZORNA RUTYNA HIGIENY PSYCHICZNEJ

14	—	Wprowadzenie do modułu	14
15	—	Zamykanie dnia bez przeciążenia	15
16	—	Oczyszczanie głowy: myśli, emocje, napięcie	16
17	—	Przygotowanie snu i odpoczynku	17
18	—	Karta wieczornej rutyny do wypełnienia	18



● MODUŁ 04 — MANEJO PÓS-CRISE EMOCIONAL

19	—	Wprowadzenie do modułu	19
20	—	Co zrobić po kryzysie emocjonalnym	20
21	—	Stabilizacja po przeciążeniu	21
22	—	Analiza kryzysu bez obwiniania	22
23	—	Plan bezpieczeństwa i wsparcia	23
24	—	Karta powrotu do równowagi	24



● MODUŁ 05 — PRZEGLĄD TERAPEUTYCZNY TYGODNIA

25	—	Wprowadzenie do modułu	25
26	—	Co warto sprawdzić raz w tygodniu	26
27	—	Postęp, trudności i strategie	27
28	—	Plan na kolejny tydzień	28
29	—	Karta tygodniowego przeglądu terapeutycznego	29

Terapia nie kończy się po wyjściu z gabinetu

Sesja terapeutyczna jest ważnym momentem pracy, ale wiele zmian utrwała się pomiędzy spotkaniami. To właśnie wtedy pacjent próbuje zauważać swoje emocje, regulować napięcie, korzystać ze strategii, wracać do równowagi po trudniejszych sytuacjach i obserwować, co naprawdę pomaga w codziennym życiu.

Ten przewodnik powstał po to, aby ułatwić tę część procesu. Nie chodzi o wykonywanie długich zadań ani o idealne przestrzeganie planu. Chodzi o małe, powtarzalne kroki, które pomagają utrzymać ciągłość terapii.

Rutyna terapeutyczna to nie sztywny obowiązek. To prosta struktura, która wspiera pacjenta wtedy, gdy trudno samodzielnie zdecydować, od czego zacząć. Dobra rutyna daje poczucie kierunku, przewidywalności i bezpieczeństwa.

W tym materiale znajdziesz cztery główne obszary: poranek regulujący, wieczorną higienę psychiczną, powrót po kryzysie emocjonalnym oraz tygodniowy przegląd terapeutyczny. Każdy z nich można dostosować do zaleceń specjalisty i aktualnych możliwości pacjenta.



PORANEK

Start dnia ze spokojem i uważnością.



WIECZÓR

Zamknięcie dnia i zadbanie o higienę psychiczną.



KRYZYS

Powrót do równowagi po trudnych sytuacjach.



TYDZIEŃ

Przegląd, refleksja i wzmocnienie kolejnych kroków.



Celem rutyny nie jest perfekcja. Celem jest łatwiejszy powrót do siebie, krok po kroku.

JAK KORZYSTAĆ Z RUTYN TERAPEUTYCZNYCH

Proste struktury, które pomagają
utrzymać terapię między sesjami

Rutyna terapeutyczna pomaga pacjentowi
wiedzieć, co zrobić, gdy dzień się zaczyna,
gdy dzień się kończy, gdy emocje były zbyt
silne albo gdy trzeba podsumować tydzień.



 PORANEK	 WIECZÓR	 PO KRYZYSIE	 TYDZIEŃ
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____

Dlaczego rutyny pomagają między sesjami?



1 Rutyna zmniejsza liczbę decyzji

Gdy pacjent czuje napięcie, zmęczenie albo przeciążenie, trudno wymyślać od początku, co może pomóc. Rutyna daje gotową, prostą sekwencję kroków.



2 Rutyna pomaga przenieść terapię do życia

To, co pojawia się na sesji, potrzebuje miejsca w codzienności. Krótkie rytuały pomagają ćwiczyć strategie w realnych sytuacjach, a nie tylko podczas spotkania ze specjalistą.



3 Rutyna daje przewidywalność

Pacjent wie, co zrobić rano, co sprawdzić wieczorem, jak postąpić po trudnym momencie i jak podsumować tydzień. Przewidywalność może obniżać napięcie i wzmacniać poczucie wpływu.



4 Rutyna nie musi być długa

Najlepsza rutyna to taka, którą pacjent jest w stanie wykonać nawet w słabszy dzień. Czasem wystarczą trzy minuty, jedna notatka, jeden oddech i jeden mały krok.



5 Rutyna wspiera współpracę ze specjalistą

Wypełnione karty pomagają wrócić na sesji do konkretnych obserwacji: co działało, co było trudne, kiedy pojawił się kryzys, jaka strategia pomogła i co wymaga zmiany.



rutyna



mniej chaosu



więcej przewidywalności



łatwiejszy powrót do strategii



KARTA DNIA



Oddech lub chwila uważności



Jedna notatka o tym, co dziś zauważyłem/am



Mały krok dla siebie



To wystarczy. Każdy dzień to nowa szansa na powrót do strategii.



Rutyna nie ma kontrolować pacjenta.

Ma pomagać mu łatwiej wrócić do strategii, kiedy najbardziej tego potrzebuje.

Zasada małych kroków i bezpieczeństwa



1 Mały krok jest lepszy niż nierealny plan

Rutyna ma być możliwa do wykonania. Jeśli pacjent ma mało energii, plan powinien być krótszy. Jeśli dzień jest stabilniejszy, można dodać więcej elementów.

2 Trzy poziomy rutyny



Poziom minimum

jedna rzecz, którą mogę zrobić nawet w trudny dzień.



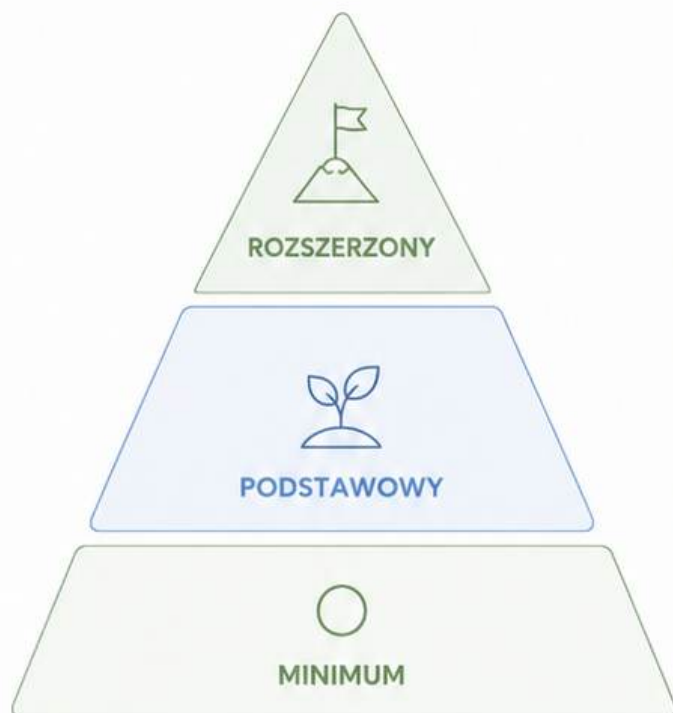
Poziom podstawowy

krótka rutyna, którą mogę wykonać najczęściej.



Poziom rozszerzony

pełniejsza wersja, gdy mam więcej zasobów.



3 Przykład



Poranna rutyna minimum:

sprawdzam napięcie od 0 do 5 i robię jeden spokojny oddech.



Poranna rutyna podstawowa:

sprawdzam napięcie, piję wodę, wybieram jedną intencję dnia.



Poranna rutyna rozszerzona:

dodaję krótki ruch, zapisuję plan i wybieram strategię na trudny moment.



4 Zasada bezpieczeństwa

Jeśli pacjent czuje, że może zrobić sobie krzywdę, nie czuje się bezpiecznie, doświadcza silnego kryzysu, przemocy, dezorientacji lub utraty kontroli, rutyna nie jest wystarczającą pomocą. W takiej sytuacji trzeba natychmiast skorzystać z ustalonego planu bezpieczeństwa, kontaktu z osobą zaufaną, specjalistą lub odpowiednimi służbami.



5 Zdanie do zapamiętania

Rutyna ma wspierać. Nie ma zastępować pomocy, gdy potrzebne jest bezpieczeństwo.



Jak dobrać rutynę do dnia pacjenta?



1 Najpierw sprawdź stan

Zanim pacjent zacznie rutynę, warto sprawdzić trzy rzeczy: poziom energii, poziom napięcia i ilość czasu.



ENERGIA

+



NAPIĘCIE

+



CZAS

→



WYBÓR
RUTYNY

2 Mini-skala dnia

Energia:

Napięcie:

Czas:

1 minuta

3 minuty

10 minut

3 Dobór wersji rutyny



Jeśli energia jest niska
i napięcie wysokie:

- wybierz wersję minimum;
- zrób tylko jeden bezpieczny krok;
- nie zwiększaj wymagań;
- skup się na stabilizacji.



WERSJA MINIMUM



Jeśli energia jest
średnia i napięcie
umiarkowane:

- wybierz wersję podstawową;
- zrób krótką sekwencję;
- zapisz jedną obserwację;
- wybierz jedną strategię.



WERSJA PODSTAWOWA



Jeśli energia jest
dobra i napięcie
niskie:

- wybierz wersję rozszerzoną;
- zaplanuj dzień lub tydzień;
- zapisz wnioski;
- utrwal strategię.



WERSJA ROZSZERZONA

4 Pytanie pomocnicze



Co jest dziś realnie możliwe, a nie idealne?



5 Ważne



Pacjent nie musi codziennie wykonywać pełnej rutyny. Regularność oznacza powracanie do wsparcia, a nie perfekcyjne wypełnianie każdej rubryki.



PORANNA RUTYNA REGULUJĄCA

Jak rozpocząć dzień spokojniej, bardziej świadomie i z jednym możliwym krokiem

Poranna rutyna nie musi być długa. Jej celem jest sprawdzenie stanu, obniżenie chaosu, ustawienie kierunku dnia i wybranie jednej strategii wsparcia.



TWOJA PORANNA RUTYNA



SPRAWDŹ SWOJE CIAŁO

Jak się czujesz
fizycznie?



REGULUJ ODDECHEM

Kilka spokojnych
oddechów.



USTAW KIERUNEK DNIA

Wybierz jeden możliwy
krok na dziś.

Poranne sprawdzenie stanu



1. Zaczynij od zauważenia

Poranek może zaczynać się spokojnie, chaotycznie, ciężko albo z napięciem. Zanim pacjent zacznie planować dzień, warto przez chwilę sprawdzić, co już jest obecne.

2. Skala poranna



Moja energia teraz:

	0	1	2	3	4	5
0 — bardzo niska	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1 — niska	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 — trochę niska	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 — średnia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 — dobra	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 — bardzo dobra	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Moje napięcie teraz:

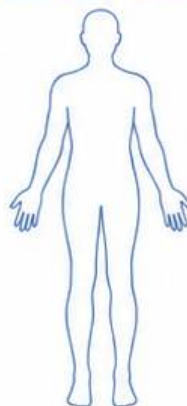
	0	1	2	3	4	5
0 — brak napięcia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1 — lekkie napięcie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 — umiarkowane	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 — wyraźne	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 — wysokie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 — bardzo wysokie	☐	☐	☐	☐	☐	☐



3. Szybkie pytania

- ☐ Czy moje ciało jest zmęczone?
- ☐ Czy mam napięcie w głowie, brzuchu, klatce piersiowej lub ramionach?
- ☐ Czy od rana pojawiły się trudne myśli?
- ☐ Czy wiem, co jest dziś najważniejsze?
- ☐ Czy potrzebuję wolniejszego początku?
- ☐ Czy potrzebuję kontaktu ze wsparciem?

Gdzie czuję napięcie?



Zaznacz miejsca na ciele, w których czujesz napięcie, dyskomfort lub ciężar.

☐ — zaznacz lub pokoloruj



4. Jedno zdanie na start

Dzisiaj zaczynam od tego miejsca, w którym jestem. Nie muszę udawać, że jest inaczej.



5. Decyzja po sprawdzeniu

- ☐ wybieram rutynę minimum
- ☐ wybieram rutynę podstawową
- ☐ wybieram rutynę rozszerzoną
- ☐ dzisiaj potrzebuję wsparcia drugiej osoby
- ☐ dzisiaj zaczynam od odpoczynku lub stabilizacji

Regulacja ciała i oddechu

1 Po co zaczynać od ciała?

Gdy ciało jest bardzo napięte, zmęczone albo pobudzone, trudniej planować, koncentrować się i korzystać ze strategii. Prosta regulacja ciała pomaga stworzyć bezpieczniejszy punkt startu.

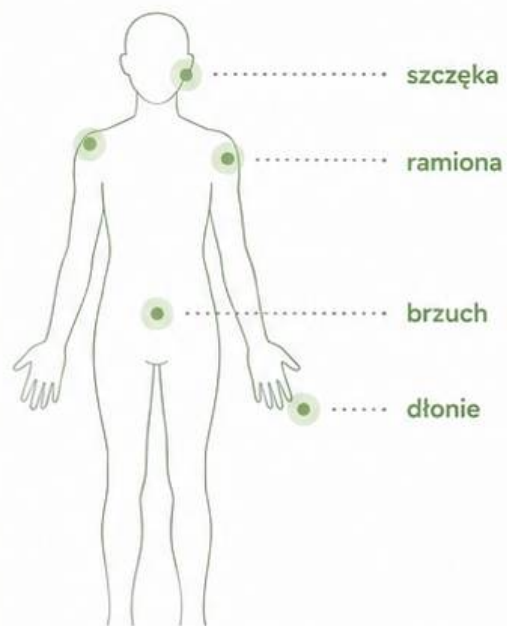


2 Ćwiczenie 1: oddech 3 spokojnych cykli

- 1 Usiądź lub stań wygodnie.
- 2 Zauważ, gdzie jest napięcie.
- 3 Zrób spokojny wdech.
- 4 Wydłuż wydech tak, jakby ciało powoli odkładało ciężar.
- 5 Powtórz 3 razy.



Nie chodzi o idealny oddech.
Chodzi o sygnał: zatrzymuję się na chwilę.



3 Ćwiczenie 2: rozluźnij trzy miejsca

- ☐ szczękę
- ☐ ramiona
- ☐ dłonie
- ☐ brzuch
- ☐ czoło
- ☐ kark



4 Ćwiczenie 3: jeden łagodny ruch

- ☐ przeciągnięcie ramion
- ☐ obrót barków
- ☐ powolne poruszenie dłońmi
- ☐ rozluźnienie szyi
- ☐ przejście kilku kroków
- ☐ rozciągnięcie pleców



5 Po regulacji zapytaj



Czy moje napięcie
zmieniło się choć
o pół punktu?



Co teraz jest
trochę
łatwiejsze?



Czy mogę przejść
do kolejnego
małego kroku?



Ustawienie intencji dnia

1 Po co wybierać intencję?

Intencja nie jest zadaniem do odhaczenia. To krótkie przypomnienie, jak chcę przejść przez dzisiejszy dzień. Pomaga wrócić do kierunku, gdy pojawia się chaos, napięcie albo rozproszenie.



2 Jak wybrać intencję?



zauważ stan



Czego dziś najbardziej potrzebuję?



zapytaj, czego potrzebuję



Jak chcę potraktować siebie?



wybierz jedno zdanie



Co pomoże mi wracać do równowagi?

3 Przykłady prostych intencji



Dziś wybieram łagodniejsze tempo.



Dziś wracam do oddechu, gdy robi się trudno.



Dziś robię jedną rzecz naraz.



Dziś zauważam swoje granice.



Dziś szukam tego, co wspiera, a nie tego, co idealne.



Dziś proszę o pomoc, jeśli będzie potrzebna.

4 Moja intencja na dziś

.....

.....

.....



**Dobra intencja jest prosta, realna i życzliwa.
Nie ma naciskać — ma prowadzić.**



Mini-plan funkcjonowania na dziś

1 Po co mini-plan?

W trudniejszym dniu pełny plan bywa zbyt obciążający. Mini-plan porządkuje tylko to, co najważniejsze: jeden priorytet, jedna forma dbania o siebie i jedna strategia wsparcia.



2 Mój plan w trzech krokach

1 Najważniejsza rzecz na dziś



.....

.....

.....

2 Jedna forma zadbania o siebie



.....

.....

.....

3 Strategia na trudniejszy moment



.....

.....

.....

3 Pomocne podpowiedzi



- ☐ napiję się wody
- ☐ zrobię przerwę
- ☐ zapiszę jedną obserwację
- ☐ wyjdę na krótki spacer
- ☐ skontaktuję się z zaufaną osobą
- ☐ wrócę do oddechu

4 Na koniec sprawdź



- ☐ Czy plan jest realny?
- ☐ Czy jest wystarczająco prosty?
- ☐ Czy wiem, od czego zacznę?



Mały plan nadal jest planem.

Karta porannej rutyny do wypełnienia



1. Mój poranny stan

Energia 0–5

0 1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Napięcie 0–5

0 1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



2. Moja intencja

.....

.....

.....



3. Mój mini-plan na dziś

Najważniejsza rzecz

.....

.....

.....

Jedna forma zadbania o siebie

.....

.....

.....

Strategia na trudniejszy moment

.....

.....

.....



4. Moja poranna regulacja

☐

3 spokojne oddechy

☐

rozluźnienie ciała

☐

łagodny ruch

☐

napicie się wody

☐

krótka notatka

☐

chwila uważności



5. Jedno zdanie na start

Dziś chcę przejść przez ten dzień z...

.....

.....

.....



6. Od czego zacznę najpierw?

.....

WIECZORNA RUTYNA HIGIENY PSYCHICZNEJ

Jak spokojniej zamykać dzień, porządkować napięcie i przygotowywać się do odpoczynku.

Wieczorna rutyna nie ma być kolejnym obowiązkiem. Jej celem jest domknięcie dnia, zauważenie tego, co zostało w ciele i w głowie, oraz stworzenie łagodnego przejścia do odpoczynku.



TWOJA WIECZORNA RUTYNA

☐☐☐

ZAMKNIJ DZIEŃ

zatrzymaj się
i sprawdź, jak się czujesz



OCZYŚĆ GŁOWĘ

zapisz lub nazwij
to, co zostaje



PRZYGOTUJ ODPOCZYNEK

wybierz spokojny
koniec dnia

Zamykanie dnia bez przeciążenia

1 Po co domykać dzień?

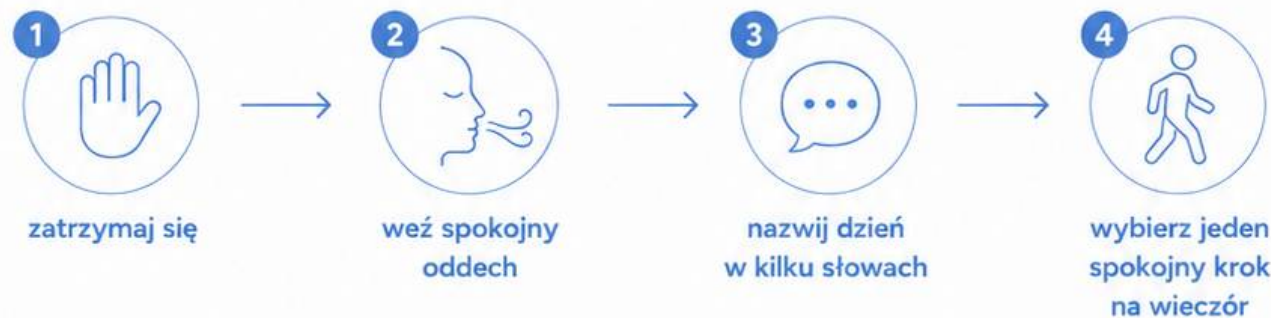
Wieczorem umysł często wraca do tego, co niedokończone, trudne albo pobudzające. Krótkie domknięcie dnia pomaga zmniejszyć napięcie i przejść do spokojniejszego trybu.



2 Wieczorne sprawdzenie

			
.....			
Jak się czuję teraz?	Co było dziś najtrudniejsze?	Co było dziś wspierające?	Czego potrzebuję na ten wieczór?

3 Krótka sekwencja zamknięcia dnia



4 Spokojny krok na wieczór

- | | |
|--|--|
| ☐ cisza przez kilka minut | ☐ krótka modlitwa lub refleksja |
| ☐ ciepły napój | ☐ ograniczenie bodźców |
| ☐ łagodna muzyka | ☐ wcześniejsze przygotowanie do snu |



Nie muszę rozwiązać wszystkiego dziś wieczorem.
Wystarczy, że łagodnie domknę ten dzień.



Oczyszczanie głowy: myśli, emocje, napięcie



1 Po co robić porządek w głowie?

Wieczorem wiele osób nosi w sobie jednocześnie myśli, emocje i napięcie z całego dnia. Kiedy je nazwę łatwiej przestają krążyć bez końca.



2 Trzy obszary do zauważenia



MYŚLI

Co najczęściej wraca dziś do mojej głowy?

.....

.....

.....

.....



EMOCJE

Co dziś czuję najmocniej?

.....

.....

.....

.....



NAPIĘCIE

Gdzie czuję ciężar lub pobudzenie w ciele?

.....

.....

.....

.....

3 Krótka metoda: nazwij i odłóż



zauważ

Zatrzymaj się na chwilę.



nazwij

Nadaj temu słowa. Powiedz lub pomyśl.



zapisz

Wypisz to, co w głowie.



na ten moment odłóż

Pozwól temu poczekać. Nie musisz tego rozwiązywać teraz.



Nie chodzi o usunięcie wszystkiego. Chodzi o to, by nie nosić tego bez końca w tle.

4 Jedno zdanie na wieczór



Na dziś wystarczy, że zauważam...

.....

.....



Nazwanie to już forma ulgi.



PRZYGOTOWANIE SNU I ODPOCZYNKU

1 Po co przygotować odpoczynek?

Sen i odpoczynek nie zaczynają się dopiero wtedy, gdy kładziemy się do łóżka. Łagodne przygotowanie pomaga ciału i głowie przejść z trybu działania do trybu wyciszenia.



2 Moja spokojna sekwencja wieczorna



wyciszam bodźce



kończę ekran lub ograniczam go



przygotowuję przestrzeń do snu



wyberam jeden rytuał spokoju

3 Rytuały, które mogą pomóc

- ☐ przyciemnione światło
- ☐ przewietrzenie pokoju
- ☐ odłożenie telefonu
- ☐ czytanie kilku stron

- ☐ modlitwa, refleksja lub wdzięczność
- ☐ spokojny oddech
- ☐ rozluźnienie ciała



4 Moja wersja na dziś



minimum

jeden spokojny rytuał



podstawowa

krótka sekwencja wyciszenia



rozszerzona

pełniejszy wieczorny rytuał



**Celem nie jest idealny wieczór.
Celem jest łagodniejsze przejście do odpoczynku.**



Karta wieczornej rutyny do wypełnienia



1. Mój wieczorny stan

Napięcie 0–5

0 1 2 3 4 5
○ ○ ○ ○ ○ ○

Zmęczenie 0–5

0 1 2 3 4 5
○ ○ ○ ○ ○ ○



2. Co dziś było najważniejsze?

.....

.....

.....

.....



3. Co chcę dziś odłożyć?

.....

.....

.....



4. Moja wieczorna sekwencja

- | | |
|--|---|
| ☐ zamknięcie dnia | ☐ ograniczenie bodźców |
| ☐ krótki oddech | ☐ rytuał spokoju |
| ☐ zapisanie myśli | ☐ przygotowanie do snu |



5. Mój spokojny krok na ten wieczór

.....

.....

.....



6. Jedno zdanie na zakończenie dnia

Na dziś wystarczy, że...

.....

.....

.....

POWRÓT PO KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Jak wracać do równowagi po trudnym momencie — krok po kroku i bez obwiniania siebie.

Po kryzysie nie chodzi o szybkie naprawienie wszystkiego. Najpierw potrzebne jest bezpieczeństwo, stabilizacja i łagodne odzyskiwanie kontaktu ze sobą. Ta część przewodnika pomaga uporządkować pierwsze kroki powrotu do równowagi.



POWRÓT DO RÓWNOWAGI

☐☐☐

BEZPIECZEŃSTWO
czy jestem teraz
bezpieczny/a?

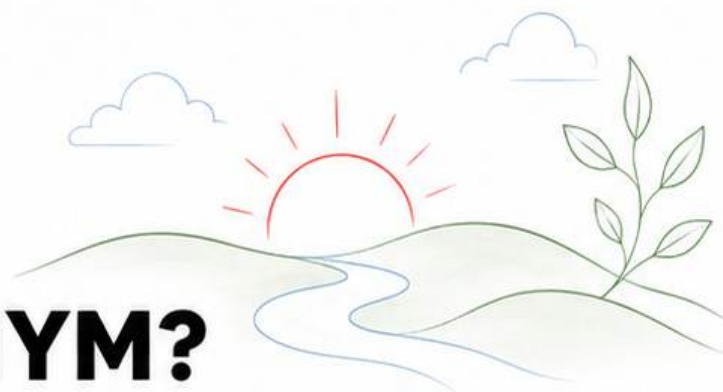


STABILIZACJA
co pomoże mi się
zatrzymać i uspokoić?



WSPARCIE
do kogo lub do czego
mogę wrócić?

CO ZROBIĆ PO KRYZYSIE EMOCJONALNYM?



Po kryzysie emocjonalnym pacjent potrzebuje przede wszystkim bezpieczeństwa, stabilizacji i łagodnego powrotu do orientacji. Analiza sytuacji powinna pojawić się dopiero wtedy, gdy ciało i umysł są spokojniejsze.

1 Najpierw bezpieczeństwo



Po kryzysie nie zaczynaj od oceniania siebie ani od szczegółowej analizy. Najpierw sprawdź, czy jesteś bezpiecznie, czy możesz oddychać spokojniej i czy potrzebujesz kontaktu z drugą osobą.

2 Pierwsze pytania po kryzysie



- ☐ Czy jestem teraz bezpiecznie?
- ☐ Czy potrzebuję pomocy drugiej osoby?
- ☐ Czy moje ciało jest bardzo pobudzone?
- ☐ Czy mogę usiąść lub oprzeć stopy o podłogę?
- ☐ Czy potrzebuję wody, ciszy, światła, koca lub przestrzeni?
- ☐ Czy powinienem/powinnam skorzystać z planu bezpieczeństwa?

3 Sekwencja pierwszej pomocy emocjonalnej



1. Zatrzymaj się.

Nie musisz natychmiast rozumieć wszystkiego, co się stało.



2. Sprawdź bezpieczeństwo.

Jeśli jest ryzyko krzywdy, skontaktuj się z osobą zaufaną, specjalistą lub odpowiednią pomocą.



3. Wróć do ciała.

Poczuć stopy, dłonie, oddech lub oparcie krzesła.



4. Zmniejsz bodźce.

Ogranicz hałas, światło, ekran, rozmowy lub presję.



5. Wybierz jeden mały krok.

Nie naprawiaj całego dnia. Wybierz tylko najbliższy bezpieczny krok.

4 Czego nie robić od razu?



- ☐ nie obwiniaj siebie;
- ☐ nie analizuj wszystkiego natychmiast;
- ☐ nie podejmuj dużych decyzji w silnym pobudzeniu;
- ☐ nie zmuszaj się do rozmowy, jeśli potrzebujesz stabilizacji;
- ☐ nie udawaj, że nic się nie stało, jeśli potrzebujesz pomocy.



Powrót do stabilizacji



bezpieczeństwo



ciało



mniej bodźców



mały krok

5



Zdanie stabilizujące

„To był trudny moment. Teraz moim zadaniem jest wrócić do bezpieczeństwa, nie rozwiązać wszystko naraz.”



Stabilizacja po przeciążeniu



Stabilizacja po przeciążeniu emocjonalnym polega na stopniowym obniżaniu pobudzenia, powrocie do kontaktu z ciałem i otoczeniem oraz wybraniu działań, które nie zwiększają presji.

1 Co oznacza stabilizacja?

Stabilizacja to nie udawanie spokoju. To stopniowe pomaganie ciału i umysłowi wrócić do stanu, w którym można bezpiecznie oddychać, myśleć, mówić i podejmować małe decyzje.



Regulacja przez kontakt z ciałem

- ☐ stopy na podłodze
- ☐ dłonie na kolanach
- ☐ oparcie pleców o krzesło
- ☐ wolniejszy wydech
- ☐ rozluźnienie szczęki
- ☐ rozluźnienie ramion
- ☐ owinięcie się kocem
- ☐ wypicie wody



2 Technika 5 punktów orientacji

Zauważ i nazwij:

- 5 rzeczy, które widzę:
- 4 rzeczy, które czuję dotykem:
- 3 dźwięki, które słyszę:
- 2 rzeczy, które mogę powąchać lub sobie wyobrazić jako zapach:
- 1 rzecz, którą mogę zrobić teraz dla bezpieczeństwa:



4 Regulacja przez środowisko

- ☐ mniej światła
- ☐ mniej hałasu
- ☐ odłożenie telefonu
- ☐ wyjście z tłumu
- ☐ spokojniejsze miejsce
- ☐ ograniczenie rozmów
- ☐ obecność bezpiecznej osoby
- ☐ zamknięcie nadmiaru bodźców

5

Po stabilizacji zapytaj



Czy moje pobudzenie spadło choć trochę?

Czy potrzebuję jeszcze pomocy?

Jaki jest jeden najbliższy krok, który nie zwiększy przeciążenia?



Stabilizacja jest częścią pracy terapeutycznej. Nie jest stratą czasu.



ciało

- o oddychanie
- o zakorzenienie
- o rozluźnienie
- o bezpieczeństwo
- o powrót do kontaktu



otoczenie

- o mniej bodźców
- o więcej spokoju
- o wsparcie
- o porządek
- o wybór działania

Analiza kryzysu bez obwiniania



Analiza kryzysu powinna pojawić się dopiero po stabilizacji. Jej celem nie jest szukanie winy, ale zrozumienie sygnałów ostrzegawczych, czynników obciążających, potrzeb i strategii, które mogą pomóc następnym razem.

1 Analizuj dopiero wtedy, gdy jest spokojniej

Nie każdy moment jest dobry na analizę. Jeśli pobudzenie nadal jest bardzo wysokie, najpierw wróć do stabilizacji. Analiza w silnym napięciu może zwiększyć chaos i poczucie winy.

2 Zamiast pytać: co ze mną nie tak?

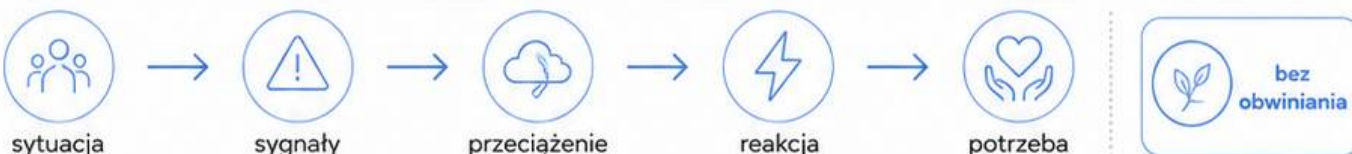
Zapytaj: co się wydarzyło, co mnie przeciążyło i czego potrzebowałem/potrzebowałam wcześniej?

3 Mapa kryzysu

1. Sytuacja przed kryzysem Co działo się wcześniej? 	2. Sygnały ostrzegawcze ☐ napięcie w ciele ☐ szybkie myśli ☐ płacz ☐ złość ☐ odcinanie się ☐ poczucie zagrożenia ☐ potrzeba ucieczki ☐ trudność w mówieniu ☐ inne: _____	3. Czynniki obciążające ☐ zmęczenie ☐ brak snu ☐ głód ☐ presja czasu ☐ konflikt ☐ zbyt dużo bodźców ☐ trudna rozmowa ☐ poczucie odrzucenia ☐ przeciążenie obowiązkami ☐ inne: _____	4. Co pomogło choć trochę?	5. Co mogło pomóc wcześniej?
---	---	--	---	---

4 Język bez obwiniania

	Zamiast: „znowu sobie nie poradziłem/poradziłam”.			Powiedz: „mój system był przeciążony i potrzebuję lepiej rozpoznać wcześniejsze sygnały”.
--	---	--	--	---



5 Wniosek do terapii

	Temat, który warto omówić na kolejnej sesji:
--	---

PLAN BEZPIECZEŃSTWA I WSPARCIA

Plan bezpieczeństwa pomaga pacjentowi wiedzieć, co zrobić, gdy pojawia się silne przeciążenie, ryzyko lub utrata poczucia kontroli. Powinien być ustalony ze specjalistą i dostosowany do konkretnej osoby.

1 Po co plan bezpieczeństwa?



W kryzysie trudniej myśleć jasno. Gotowy plan pomaga szybciej przejść do działań, które zwiększają bezpieczeństwo i zmniejszają samotność w trudnym momencie.



2 Moje sygnały alarmowe

- ☐ nie czuję się bezpiecznie
- ☐ mam myśli o zrobieniu sobie krzywdy
- ☐ czuję, że tracę kontrolę
- ☐ nie mogę się uspokoić mimo prób
- ☐ izoluję się i nie odpowiadam nikomu
- ☐ czuję silną dezorientację
- ☐ mam impuls, który może być niebezpieczny
- ☐ inne: _____



Moje pierwsze działania

- ☐ odejść od niebezpiecznych przedmiotów lub miejsc
- ☐ przejść do bezpieczniejszej przestrzeni
- ☐ zadzwonić lub napisać do osoby zaufanej
- ☐ użyć ustalonego hasła pomocy
- ☐ skontaktować się ze specjalistą zgodnie z ustaleniami
- ☐ skorzystać z lokalnej pomocy kryzysowej
- ☐ nie zostawać samemu/samej
- ☐ inne: _____



Osoby i miejsca wsparcia

Osoba 1: _____

Kontakt: _____

Osoba 2: _____

Kontakt: _____

Miejsce, w którym mogę być bezpieczniej:

.....
.....
.....



Co pomaga mi przetrwać pierwsze 20 minut?

- ☐ zimna woda na dłonie
- ☐ kontakt z osobą zaufaną
- ☐ odejście od bodźca
- ☐ światło lub otwarta przestrzeń
- ☐ koc lub ciężar
- ☐ powolny wydech
- ☐ proste zdanie stabilizujące
- ☐ inne: _____



Najważniejsza zasada

Jeśli istnieje ryzyko zagrożenia życia lub zdrowia, priorytetem jest natychmiastowe uzyskanie pomocy. Rutyna nie zastępuje interwencji kryzysowej.

MOJA MAPA BEZPIECZEŃSTWA



sygnały

Co mówi mi, że potrzebuję pomocy.



działania

Co robię, aby się uspokoić i zadbać o bezpieczeństwo.



wsparcie

Do kogo i gdzie się zwracam, gdy tego potrzebuję.

Karta powrotu do równowagi

Strona praktyczna do wypełnienia po kryzysie emocjonalnym.

Pomaga pacjentowi przejść od bezpieczeństwa i stabilizacji do łagodnej refleksji oraz przygotowania tematu na kolejną sesję.



1 Data i czas

Data: _____

Godzina lub okres dnia: _____

2 Bezpieczeństwo teraz

Czy jestem teraz bezpiecznie?

☐ tak ☐ częściowo ☐ nie

Czy potrzebuję natychmiastowej pomocy?

☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem

Jeśli zaznaczono „nie” lub „nie wiem”, zastosować ustalony plan bezpieczeństwa i skontaktować się ze wsparciem.

3 Poziom pobudzenia

Pobudzenie teraz: 0 1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Napięcie w ciele: 0 1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Miejsce napięcia: _____

4 Co pomaga mi się ustabilizować?

- | | |
|---|---|
| ☐ stopy na podłodze | ☐ koc lub ciężar |
| ☐ woda | ☐ spokojne miejsce |
| ☐ mniej bodźców | ☐ zapisanie myśli |
| ☐ kontakt ze wsparciem | ☐ inne: _____ |
| ☐ oddech | _____ |

5 Co wydarzyło się wcześniej?

Sytuacja lub bodziec: _____

Moje pierwsze sygnały ostrzegawcze: _____

Co było najbardziej obciążające? _____

6 Co pomogło choć trochę?

7 Co chcę omówić na sesji?

8 Mały krok na teraz

- | | |
|---|--|
| ☐ odpocząć | ☐ zrobić coś neutralnego |
| ☐ zjeść lub napić się wody | ☐ nie podejmować dużych decyzji |
| ☐ skontaktować się z kimś | ☐ inne: _____ |
| ☐ ograniczyć bodźce | _____ |



Po kryzysie nie muszę być od razu w pełni dobrze.
Mogę wracać do równowagi etapami.



PRZEGLĄD TERAPEUTYCZNY TYGODNIA

Jak raz w tygodniu uporządkować
postęp, trudności i strategie

Cotygodniowy przegląd pomaga zobaczyć wzorce:
co wspierało, co przeciążało, które strategie były
użyteczne i co warto zabrać na kolejną sesję.



	PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
 postęp							
 trudność							
 strategia							
 kolejny krok							

Co warto sprawdzić raz w tygodniu?

Tygodniowy przegląd pomaga pacjentowi i specjaliście zauważyć wzorce, które nie zawsze są widoczne w pojedynczym dniu. Nie chodzi o ocenianie tygodnia, ale o zebranie informacji do dalszej pracy.



1 Po co robić przegląd tygodnia?

Jednego dnia może być bardzo trudno, a innego trochę łatwiej. Przegląd tygodnia pomaga zobaczyć całość: co się powtarza, co działa, gdzie pojawia się przeciążenie i co warto omówić na terapii.

3 Obszary do sprawdzenia

- | | |
|---|---|
| ☐ sen | ☐ kontakt ze wsparciem |
| ☐ energia | ☐ stosowanie strategii |
| ☐ napięcie | ☐ zadania między sesjami |
| ☐ emocje | ☐ relacje |
| ☐ rutyna poranna | ☐ obowiązki |
| ☐ rutyna wieczorna | ☐ odpoczynek |
| ☐ kryzysy lub przeciążenia | |

2 Cztery pytania tygodnia



1. Co pomagało mi w tym tygodniu?

.....

.....

.....



2. Co najczęściej mnie przeciążało?

.....

.....

.....



3. Jakich strategii użyłem/użyłam?

.....

.....

.....



4. Co chcę zabrać na kolejną sesję?

.....

.....

4 Skala tygodnia



Średni poziom napięcia w tygodniu:

0 1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○ ○

Średni poziom energii w tygodniu:

0 1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○ ○

Poczucie wpływu na tydzień:

0 1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○ ○



Ważne

Tygodniowy przegląd nie ma być perfekcyjnym raportem. Ma być krótką mapą, która pomaga lepiej rozumieć proces.



Postęp, trudności i strategie

Strona pomaga pacjentowi rozróżnić trzy ważne elementy tygodnia: co było postępem, co było trudnością i jaka strategia pomogła lub wymaga dalszego ćwiczenia.



Postęp tygodnia

Postęp nie musi być wielki. Może oznaczać, że szybciej zauważasz napięcie, prosisz o pomoc, wracasz do strategii albo spokojniej reagujesz na błąd.

W tym tygodniu zauważam postęp w:

- ☐ zauważaniu emocji
- ☐ regulacji napięcia
- ☐ proszeniu o pomoc
- ☐ używaniu strategii
- ☐ wykonywaniu rutyny
- ☐ odpoczynku
- ☐ komunikowaniu potrzeb
- ☐ powrocie po trudnym momencie
- ☐ innym obszarze:

Konkretny przykład postępu:

.....

.....

.....

.....



Trudność tygodnia

Najczęściej było mi trudno, gdy:

- ☐ byłem/byłam zmęczony/zmęczona
- ☐ było dużo bodźców
- ☐ pojawiała się presja czasu
- ☐ musiałem/musiłam podejmować decyzje
- ☐ pojawiał się konflikt
- ☐ miałem/miałam zbyt wiele zadań
- ☐ czułem/czułam samotność
- ☐ pojawiały się trudne myśli
- ☐ inne:

Konkretny przykład trudności:

.....

.....

.....

.....



Strategie tygodnia

Strategia, której użyłem/użyłam:

- ☐ oddech
- ☐ przerwa
- ☐ zapisanie myśli
- ☐ rozmowa ze wsparciem
- ☐ zmniejszenie bodźców
- ☐ plan minimum
- ☐ wieczorne zamknięcie dnia
- ☐ karta po kryzysie
- ☐ inna:

Co pomogło najbardziej?

.....

.....

.....

Co wymaga dalszego ćwiczenia?

.....

.....

.....



Jedno zdanie podsumowania tygodnia

Ten tydzień pokazał mi, że:

.....

.....

.....



Plan na kolejny tydzień

Plan kolejnego tygodnia powinien być prosty, realistyczny i oparty na obserwacjach. Pacjent wybiera jeden obszar do wsparcia, jedną strategię do ćwiczenia i jeden sposób monitorowania.



1 Najpierw wybierz priorytet

Nie trzeba zmieniać wszystkiego naraz. Najlepszy plan na kolejny tydzień zaczyna się od jednego obszaru, który jest ważny i realny.

2 Mój priorytet na kolejny tydzień

- ☐ poranna rutyna
- ☐ wieczorna rutyna
- ☐ regulacja po napięciu
- ☐ kontakt ze wsparciem
- ☐ sen i odpoczynek
- ☐ zmniejszenie bodźców
- ☐ prośenie o pomoc
- ☐ plan minimum
- ☐ obserwacja emocji
- ☐ inny priorytet:



Strategia do ćwiczenia

.....

.....

3 Jedna strategia do ćwiczenia

W kolejnym tygodniu ćwiczę:

.....

.....

Kiedy jej użyję?

.....

.....

Co może mi o niej przypomnieć?

.....

.....



MÓJ PRIORYTET
NA KOLEJNY TYDZIEŃ

.....

.....



Plan minimum

.....

.....



Temat na kolejną sesję

.....

.....



KOLEJNY
TYDZIEŃ



4 Plan minimum

- | | |
|--|--|
| ☐ jedna poranna skala | ☐ zapisanie jednej myśli |
| ☐ jedno wieczorne zdanie | ☐ jedna karta po kryzysie |
| ☐ jedna przerwa regulacyjna | ☐ odpoczynek bez obwiniania |
| ☐ kontakt z jedną osobą | ☐ inne: |

5 Co zabieram na kolejną sesję?

Temat do omówienia:

.....

.....

Pytanie do specjalisty:

.....

.....

Jedna obserwacja z tygodnia:

.....

.....



Zdanie wspierające

Plan na tydzień ma pomagać mi wracać do kierunku, nie rozliczać mnie z perfekcji.



Karta tygodniowego przeglądu terapeutycznego

Strona final praktyczna dla pacjenta do wypełnienia
raz w tygodniu i zabrania na sesję.



1. Tydzień

Od: _____

Do: _____



2. Skale tygodnia

Średnia energia:	0	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Średnie napięcie:	0	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Poczucie wpływu:	0	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jakość odpoczynku:	0	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐	☐



3. Co pomagało?

- | | |
|---|--|
| ☐ poranna rutyna | ☐ zapisanie myśli |
| ☐ wieczorna rutyna | ☐ plan minimum |
| ☐ przerwy | ☐ mniej bodźców |
| ☐ oddech | ☐ karta po kryzysie |
| ☐ kontakt ze wsparciem | ☐ inne: _____ |



4. Co było trudne?

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ sen | ☐ przeciążenie bodźcami |
| ☐ emocje | ☐ samotność |
| ☐ napięcie | ☐ trudne myśli |
| ☐ konflikty | ☐ brak energii |
| ☐ obowiązki | ☐ inne: _____ |



5. Najważniejszy postęp

.....

.....

.....

.....



6. Najważniejsza trudność

.....

.....

.....

.....



7. Czy pojawił się kryzys lub silne przeciążenie?

- ☐ nie ☐ tak, raz ☐ tak, kilka razy ☐ wolę omówić to na sesji

Co warto o tym powiedzieć specjaliście?

.....

.....



8. Strategia do dalszego ćwiczenia

.....

.....



9. Pytanie lub temat na sesję

.....

.....

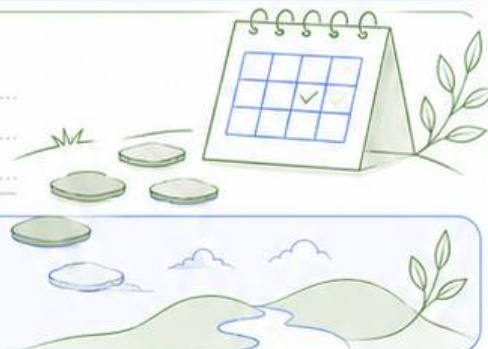


10. Jeden plan na kolejny tydzień

.....

.....

.....



Każdy tydzień jest informacją. Nie chodzi o perfekcję,
tylko o lepsze rozumienie siebie i swoich potrzeb.