

WORKBOOK

NEURO-SPEKTRUM.PL

Neuroróżnorodność



SPEKTRUM

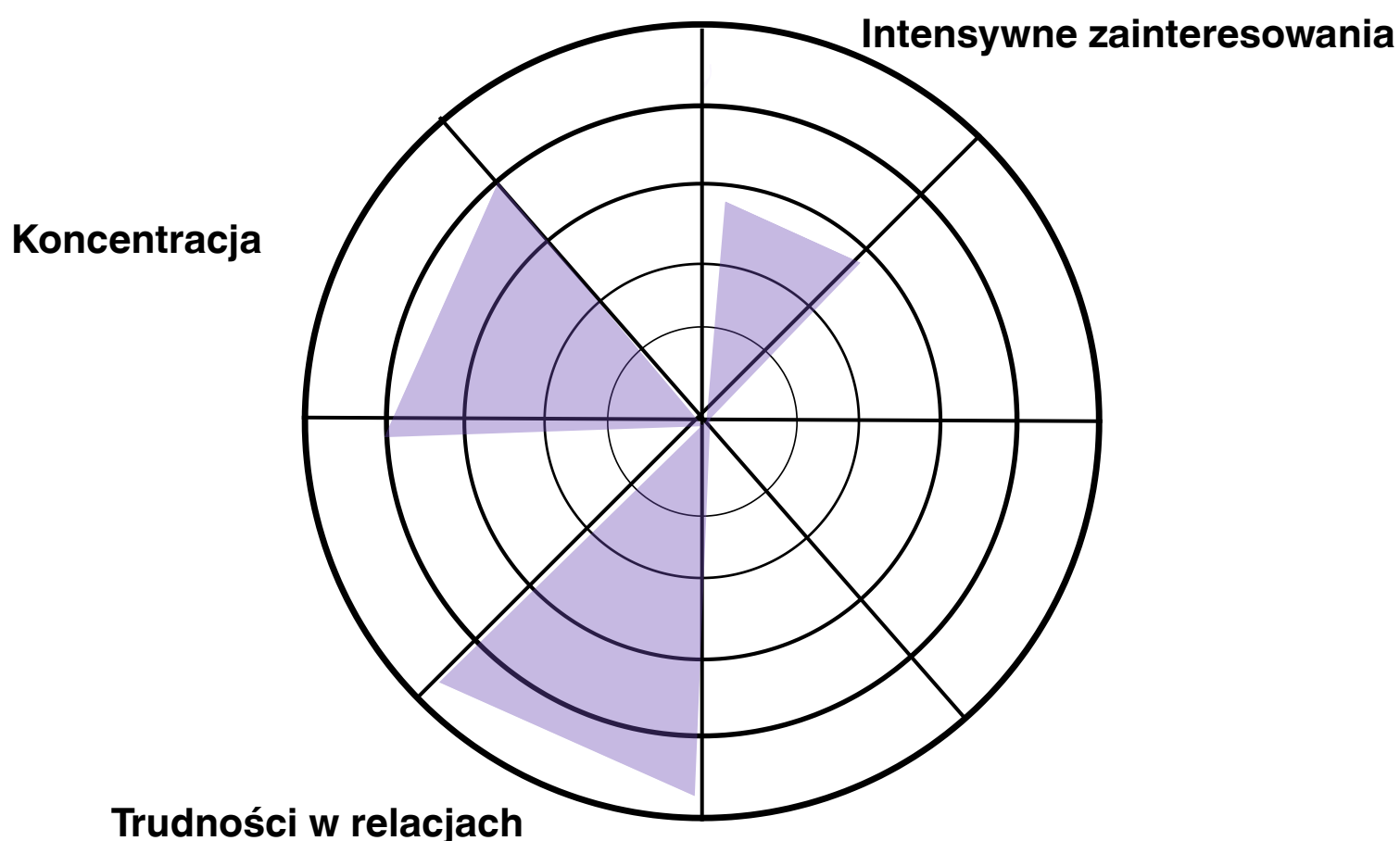
Bardziej autystyczna



Mniej adekadowy

Ani ADHD, ani autyzm to nie „więcej” lub „mniej”

To nie linia, tylko **mozaika różnych cech** – u każdej osoby wygląda inaczej. Dlatego lepiej niż miarka działa tu model kołowy, który nie pyta “ile masz autyzmu” albo “jak bardzo masz ADHD”,
tylko jak to się u Ciebie przejawia.

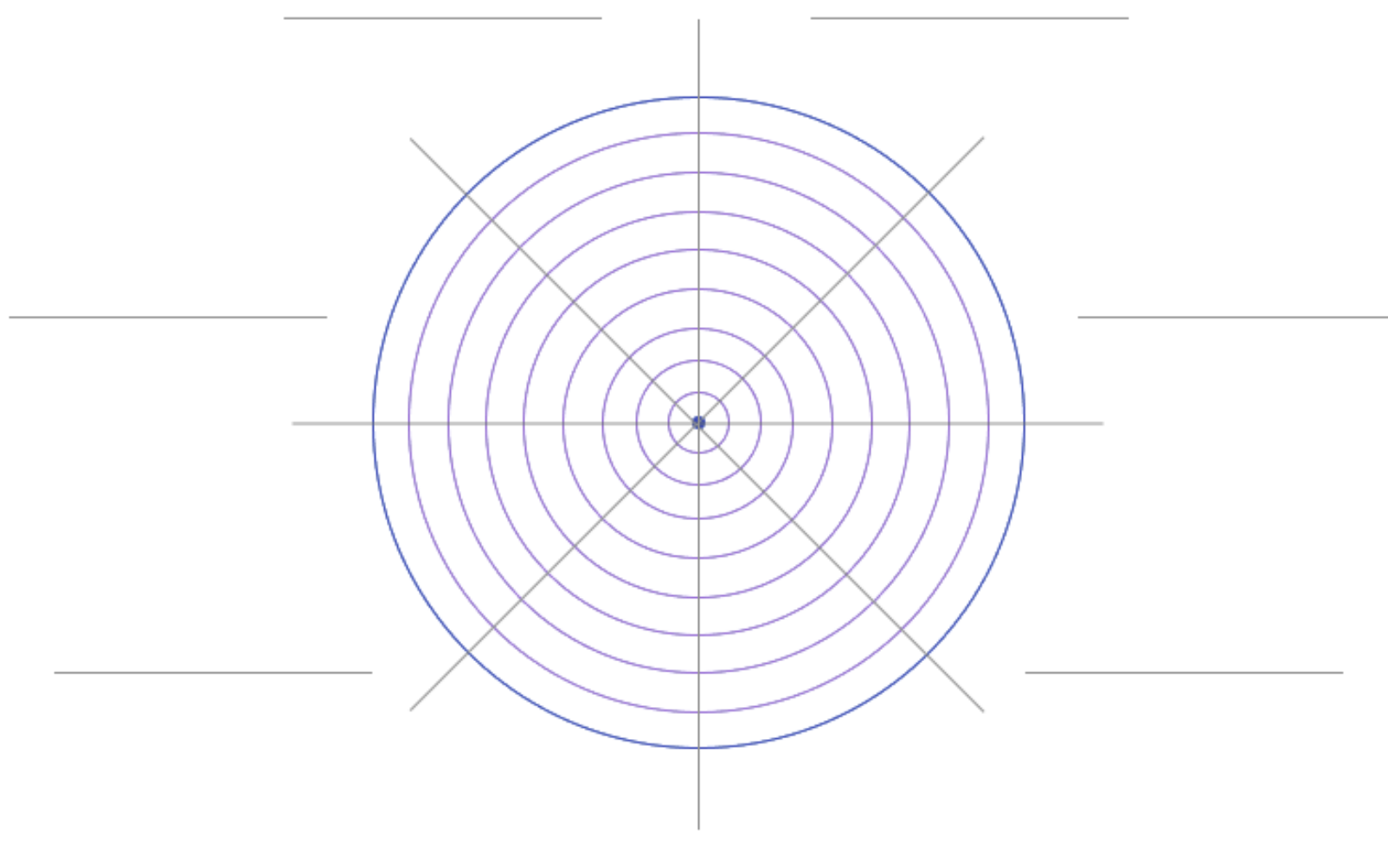


SPEKTRUM

Zrób swoje KOŁO CECH (ADHD / ASD)

1. Zastanów się, jakie cechy związane z ADHD lub spektrum autyzmu widzisz u siebie. Nie musisz wypisywać wszystkich – wybierz tylko te, które są dla Ciebie istotne lub które szczególnie zauważasz.
2. Wydrukuj albo narysuj koło – podziel je na kilka „kawałków tortu”, po jednym na każdą cechę.
3. Wpisz nazwy cech w odpowiednich segmentach – możesz skorzystać z tej listy lub dodać własne:

Percepcja sensoryczna, Komunikacja (werbalna i niewerbalna) Funkcje wykonawcze, Relacje społeczne, Zainteresowania i rutyny, Regulacja emocji, Interocepcja i świadomość ciała, Impulsywność, Reaktywność emocjonalna, Hiper- lub hipoaktywność, Maskowanie



4. Oceń nasilenie każdej cechy:

Zastanów się:

- Jak często ją odczuwasz?
- Jak bardzo wpływa na Twoje codzienne życie?
- Czy jest dla Ciebie trudna, czy może wspierająca?

5. Wypełnij dany „kawałek” od środka do zewnątrz – w skali od 1 (słabe nasilenie) do 10 (bardzo silne nasilenie).

6. Przyjrzyj się całości:

- Gdzie widzisz największe wyzwania?
- Gdzie masz najwięcej zasobów?
- Co Cię zaskoczyło? Co już o sobie wiesz?



Diagnoza



OBJAWY ADHD

Kategoria	Objawy
A. Nieuwaga	• nieuwaga na szczegóły, • trudności z utrzymaniem uwagi, • pozorne „niesłuchanie”, • niekończenie zadań, • trudności organizacyjne, • unikanie zadań wymagających wysiłku, • gubienie rzeczy, • łatwe rozpraszanie, • zapominanie o codziennych obowiązkach.
B. Nadpobudliwość / impulsywność	• wstawanie w niewłaściwych momentach, • wewnętrzny niepokój, • trudność w cichym odpoczynku, • nadmierna gadatliwość, • przerywanie, • trudność z czekaniem na swoją kolej, • wtrącanie się do rozmów.

Dodatkowo: dysregulacja emocjonalna („byle pierdółka i się odpalam”) i nad-/podwrażliwość sensoryczna.



OBJAWY ASD

Kategoria	Objawy
A. Trwałe deficyty w komunikacji i interakcjach społecznych	• brak wzajemności emocjonalnej, • trudności w komunikacji niewerbalnej, • trudność w budowaniu relacji.
B. Powtarzalne wzorce zachowań	• stereotypie ruchowe, echolalia, • sztywne trzymanie się rutyn, • wąskie, intensywne zainteresowania, • nad- lub podwrażliwość sensoryczna
Dodatkowo:	• interakcje społeczne (jakość, częstotliwość, liczba) • zachowania powtarzalne, • ewentualne opóźnienia rozwojowe lub przedwczesny rozwój • poziom potrzebnego wsparcia

Dodatkowo: dysregulacja emocjonalna („byle pierdółka i się odpalam”) i nad-/podwrażliwość sensoryczna



Model medyczny vs biopsychospołeczny

Model medyczny	Model biopsychospołeczny
• Skupia się na objawach, diagnozie i leczeniu • Opiera się na klasyfikacjach ICD-10/11, DSM-5 • Diagnoza = etykieta: „co jest nie tak”	• Uwzględnia kontekst życia, emocje, relacje i historię jednostki • Uzupełnia diagnozę o czynniki środowiskowe i funkcjonalne • Diagnoza = narzędzie: „jak działa mózg i czego potrzebuje”

Diagnoza psychologiczna vs psychiatryczna

Psychologiczna (psycholog)	Psychiatryczna (lekarz psychiatra)
• Testy, wywiad, obserwacja • Bez farmakoterapii • Profil funkcjonowania • Opinia psychologiczna	• Wywiad kliniczny, kryteria DSM/ICD • Możliwość leczenia farmakologicznego • Rozpoznanie zaburzenia • Zaświadczenie medyczne (np. do ZUS, leków)

Najlepsze efekty daje współpraca obu specjalistów.

Wpływ diagnozy

Już wiem, że nie ma ze mną nic „nie tak”

Czemu nikt nie zauważył wcześniej

To dlatego zawsze czułam się
‘inna’.

Mam dostęp do wsparcia i
ułatwień

Czuję złość... i żal do świata.

To wyjaśnia tak wiele z mojego
dzieciństwa.”

W końcu rozumiem, dlaczego jestem
taki

Ile rzeczy mogło wyglądać inaczej...

Lepiej rozumiem siebie

To dużo. Potrzebuję czasu, by to ogarnąć

- 1. Z Tobą wszystko w porządku.** Nie trzeba Cię „naprawiać”.
- 2. Twoje reakcje, potrzeby i trudności miały sens** – tylko brakowało kontekstu.
- 3. Emocje po diagnozie mogą być skrajne.** Ulga, żal, złość, smutek, spokój – wszystko to normalne reakcje na dużą zmianę w narracji o sobie.
- 4. Masz prawo do wsparcia.**

Dzięki diagnozie możesz uzyskać:

- dostosowania w pracy i edukacji,
- dostęp do terapii i grup wsparcia,
- lepsze narzędzia do regulacji emocji i codziennego funkcjonowania.

5. Nie jesteś sam_a.

Wiele osób otrzymuje diagnozę późno. Możesz budować nową relację ze sobą – opartą na zrozumieniu, nie ciągłej poprawie.



SYNDROM OSZUSTA

„Może tylko to udaję i oszukałem specjalistów.”



„Nie wyglądam jak osoby autystyczne z telewizji.”

„Rodzina i znajomi mówią, że nie jestem autystyczna.”

“Umiem się zmusić do wysiedzenia spokojnie”

Po późnej diagnozie wiele osób zaczyna kwestionować samych siebie: „Czy na pewno to prawda?”, „Może przesadzam?”, „Czy ja w ogóle mam prawo tak się nazywać?”. To tzw. **syndrom oszusta** – uczucie, że „oszukujesz” siebie lub innych.

Dlaczego tak się dzieje?

1. Stereotypy

Nie pasujesz do medialnego obrazu „typowego autysty”? Nic dziwnego – ten obraz jest uproszczony i wykluczający. Nie biegasz w kółko jak siostrzeniec kogoś z pracy? To nie znaczy, że nie masz w głowie ciągłego kołowrotka myśli albo przeciążenia sensorycznego.

2. Maskowanie i kompensacja

Jeśli przez lata uczyłaś/eś się „dobrze funkcjonować”, możesz nie dostrzegać, ile kosztuje Cię ta niewidzialna praca adaptacyjna. To, że coś robisz „normalnie”, nie znaczy, że jest to dla Ciebie naturalne, lekkie czy bezwysiłkowe.

3. Brak zrozumienia otoczenia

Komentarze w stylu: „ale przecież nic po Tobie nie widać” tylko wzmacniają wewnętrzny głos, który podważa Twoją diagnozę.



Tożsamość



TOŻSAMOŚĆ

1. **Przygotuj tabelę** – możesz ją wydrukować lub narysować samodzielnie. Powinna zawierać trzy kolumny oznaczone jako:
 - JA realne, JA idealne, JA powinnościowe
2. **Wypełnij tabelę** – w każdej kolumnie zapisz kilka zdań lub haseł, które najlepiej opisują Ciebie w danej wersji.
3. **Zastanów się** nad sobą w różnych kontekstach – możesz odnieść się m.in. do:
 - relacji z innymi ludźmi,
 - emocji i sposobów ich wyrażania,
 - wyglądu zewnętrznego,
 - pracy i ambicji zawodowych,
 - stylu komunikacji,
 - reakcji w sytuacjach stresowych.

To naturalne, że JA realne, JA idealne i JA powinnościowe różnią się od siebie – każdy i każda z nas nosi w sobie wiele wersji siebie. Te wersje kształtują się w nas przez lata, pod wpływem doświadczeń, relacji, wychowania, kultury i oczekiwań otoczenia.

Pamiętaj, że celem tego ćwiczenia nie jest ocena, ani „naprawianie siebie”, ale głębsze zrozumienie tego, co Cię kształtuje, co Cię wspiera, a co być może już Ci nie służy.

JA realne (autentyczne)	JA idealne (wymarzone)	JA powinnościowe (społeczne oczekiwania)
To Twoja wewnętrzna narracja o sobie. Co wiesz o sobie, kiedy jesteś sama/sam, kiedy nie musisz „grać” ani się dopasowywać? Przykłady: „Lubię rutynę i przewidywalność.” „Często analizuję dużo.” „Nie lubię zmian bez uprzedzenia.”	Kim chciał(a)bym być? To Twoje marzenia, dążenia, wyobrażenia o sobie. Przykłady: • „Chciał(a)bym być bardziej spontaniczna.” • „Nie bać się wystąpień publicznych.” • „Być lubianym i akceptowanym w grupie.” • „Nie analizować wszystkiego aż tak bardzo.”	Kim „powinienem” być według świata? To wersja Ciebie kształtowana przez normy społeczne, oczekiwania bliskich, zasady funkcjonowania w danej kulturze. Przykłady: • „Powinienem umieć small talk i utrzymywać kontakt wzrokowy.” • „Nie okazywać emocji w pracy.” • „Zawsze być produktywnym i uporządkowanym.”

Refleksja:

- Gdzie pojawiają się napięcia między tymi trzema wersjami?
- Czy czujesz, że czasem trudno być sobą, bo coś w Tobie mówi, że „powinieneś” być inny? Czy JA idealne stawia poprzeczkę zbyt wysoko? Jak reagujesz, gdy Twoje JA realne odbiega od tego, co sobie wyobrazasz?
- Która wersja dominuje w Twojej codzienności?
- Czy częściej działasz z miejsca akceptacji siebie takim, jakim jesteś? A może często jesteś „na autopilocie” spełniania oczekiwań (własnych lub cudzych)? Jak to wpływa na Twoje samopoczucie?
- Które z oczekiwań wobec siebie są wciąż aktualne i wspierające, a które już nie służą Twojemu rozwojowi?
- Czy są jakieś ideały lub „powinności”, które kiedyś były ważne, ale dziś Cię ograniczają lub wpędzają w poczucie winy? Co możesz dziś odpuścić, by żyć bardziej w zgodzie ze sobą?
- W jakich momentach czujesz spójność między tymi wersjami siebie?
- Być może są takie chwile, gdy JA realne, idealne i powinnościowe spotykają się i działają razem – co wtedy robisz, z kim jesteś, jak się czujesz?



Moje maski społeczne

Pomyśl o różnych sytuacjach społecznych z ostatnich dni lub tygodni.

Wybierz kilka, które zapadły Ci w pamięć – mogą to być zarówno codzienne interakcje, jak i te bardziej emocjonalne lub stresujące.

W każdej z nich spróbuj przyjrzeć się swojemu zachowaniu i odpowiedz na pytania w tabeli:

Sytuacja społeczna

Opisz krótko, z kim byłeś/byłaś i w jakim kontekście – gdzie i czego dotyczyła sytuacja. Może to być rozmowa, spotkanie itp.

Jak się zachowuję? Zapisz, jak wyglądało Twoje zachowanie – co mówiłaś/mówiłeś, jak się czułaś/czułeś, jaką przyjęłaś/przyjąłeś postawę. Uwzględnij zarówno to, co było widoczne na zewnątrz, jak i to, co działo się w Tobie.

Czy to maska? Zastanów się, czy Twoje zachowanie było zgodne z Twoimi prawdziwymi emocjami i potrzebami. Jeśli coś udawałaś/udawałeś lub ukrywałaś/ukrywałeś – nazwij to maską.

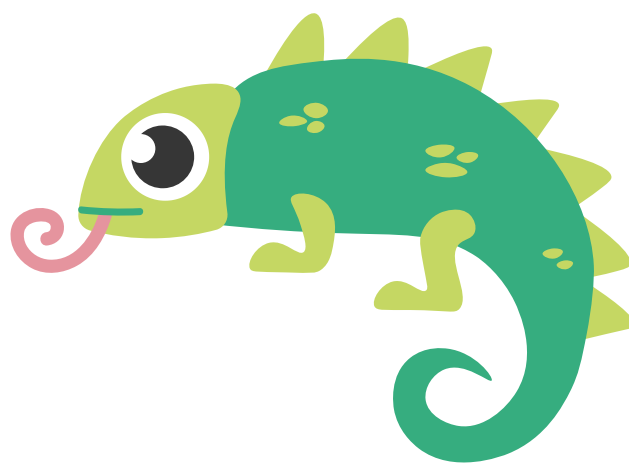
Co ukrywam? Wpisz, co zostało niewyrażone – emocje, myśli, potrzeby lub reakcje, które z jakiegoś powodu zatrzymałaś/zatrzymałeś dla siebie.

Sytuacja	Zachowanie	Czy to maska?	Co ukrywam?
Spotkanie z przyjacielem	opowiadam swobodnie o swoich zajawkach	nie	czuję się sobą
Call z pracy	Jestem spięta, ale staram się tego nie pokazywać więc uśmiecham się i potakuję	tak	nie zawsze ogarniam co i kiedy powiedzieć

- Które z tych masek są Ci potrzebne i w jakich sytuacjach Ci służą?
- Czy są takie, które pomagają Ci zadbać o bezpieczeństwo, relacje, spokój?
- Które z masek czujesz, że zaczynają Ci ciążyć?
- Jak często je nosisz? Czy masz poczucie, że stają się automatyczne?
- Co najczęściej ukrywasz przed innymi – i dlaczego?
- Czy to potrzeba ochrony? Unikania konfliktu? Obawa przed oceną?
- Jakie emocje, myśli lub cechy siebie chciał(a)byś móc częściej pokazywać bez maski?
- Co mogłoby Ci w tym pomóc – miejsce, osoba, sposób komunikacji?
- Co czujesz, gdy możesz być w pełni sobą – bez ukrywania, bez dopasowywania się?
- Kiedy ostatni raz to się wydarzyło? Co wtedy działało?



MASKOWANIE



Wymuszanie kontaktu wzrokowego podczas rozmowy

Tłumienie **stimmingów**

(czyli ruchów samoregulacyjnych, np. machania rękami, kołysania się)

Dopasowywanie mimiki twarzy do emocji innych osób

Powtarzanie gotowych fraz, które słyszysz u innych

Zapamiętywanie i ćwiczenie „scenariuszy” rozmów

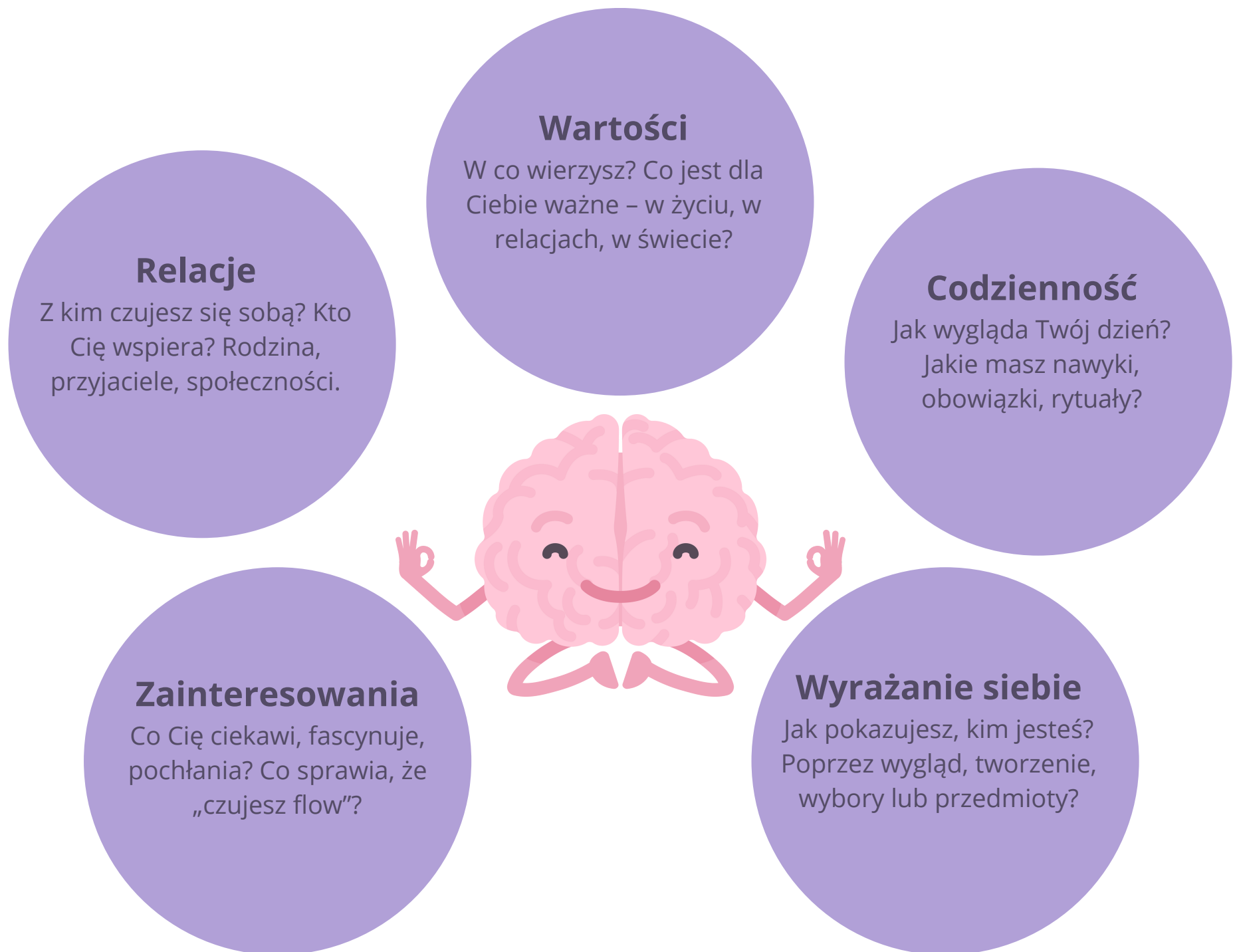
Ukrywanie swoich zainteresowań lub udawanie, że lubisz to, co reszta

Zastanawianie się, czy moje zachowanie jest dziwne
“obserwator”

Szukanie zasad zachowania, zainteresowanie psychologią i manipulacją

Maskowanie to zbiór strategii behawioralnych, poznawczych i emocjonalnych, stosowanych w celu dopasowania się do norm społecznych i zminimalizowania ryzyka odrzucenia. Często rozpoczyna się już w dzieciństwie i jest odpowiedzią na wielokrotne **doświadczenia odrzucenia, zawstydzania lub niezrozumienia** przez otoczenie. W przeciwieństwie do udawania, maskowanie nie jest celowym oszustwem – stanowi **mechanizm kompensacyjny i adaptacyjny**, który pozwala funkcjonować w środowisku społecznie wymagającym, jednak **kosztem poczucia autentyczności i dobrostanu psychicznego**.

TOŻSAMOŚĆ



Po diagnozie często pojawia się pytanie: „**Która wersja mnie jest tą prawdziwą?**”
Tożsamość kształtują **nie tylko nasze cechy, ale też relacje, wartości, codzienne wybory, wartości i sposoby interakcji siebie ze światem.**

Psychologia wyróżnia: *JA realne, JA idealne, JA powinnościowe*, dodajmy tu *JA w masce* – każda z tych wersji pełni jakąś funkcję.

Różne sytuacje uruchamiają różne „JA” – i to jest normalne.

Prawdziwe „JA” nie musi być jedno – **autentyczność to świadomość, która wersja działa w danym momencie i dlaczego.**

TOŻSAMOŚĆ

Piramida poziomów Diltsa to model, który pokazuje, jak funkcjonujemy na różnych poziomach: od tego gdzie jesteśmy, przez co robimy, aż po to, kim jesteśmy i po co. Każdy poziom wpływa na kolejny – nie wystarczy zmienić zachowanie, jeśli środowisko i przekonania nadal pozostają w konflikcie z naszym „JA”.



Poziom	Pytania	Opis
MISJA (kim jestem, po co tu jestem?)	Sens istnienia, tożsamość duchowa, miejsce w świecie	Pytanie „kim jestem naprawdę?” nabiera tu największej głębi – to przestrzeń, w której osoby w spektrum lub z ADHD budują narrację o swojej autentyczności, poczuciu wartości poza normą i przynależności, np. do społeczności neuroroznorodnych.
TOŻSAMOŚĆ	Kim jestem w różnych kontekstach?	Kluczowy poziom refleksji nad maskowaniem – rozróżnienie między JA realnym, idealnym i powinnościowym. Miejsce pracy z pytaniem: „Która wersja mnie to ja – a która to maska?”
WARTOŚCI / PRZEKONANIA	Co jest dla mnie ważne? W co wierzę?	Wartości pomagają podejmować decyzje o tym, kiedy warto się maskować (dla bezpieczeństwa) , a kiedy można zdyć maskę i zaryzykować autentyczność. Przekonania o sobie (np. „muszę pasować”, „jestem trudny/-a w relacjach”) często wynikają z uwewnętrznionej stygmatyzacji.
UMIEJĘTNOŚCI	Co potrafię? Jakie mam zasoby?	Osoby neuroatypowe często rozwijają umiejętności maskowania (np. analiza społeczna, skrypty rozmów), ale też mają własne mocne strony (np. hiperfokus, innowacyjność, precyzja). To poziom budowania kompetencji społecznej bez utraty siebie .
ZACHOWANIA	Co robię? Jak się zachowuję?	Tu widzimy konkretne przejawy maskowania: imitowanie small talku, kopiowanie gestów, wycofanie się. Również pojawiają się zachowania autentyczne w bezpiecznych środowiskach.
ŚRODOWISKO / KONTEKST	Gdzie, z kim i kiedy działam?	Otoczenie ma ogromny wpływ na to, czy czujemy się zmuszeni do zakładania maski . To poziom, na którym warto się zastanowić: w jakich kontekstach mogę być sobą? A gdzie potrzebuję ochrony?



Zmiana i motywacja

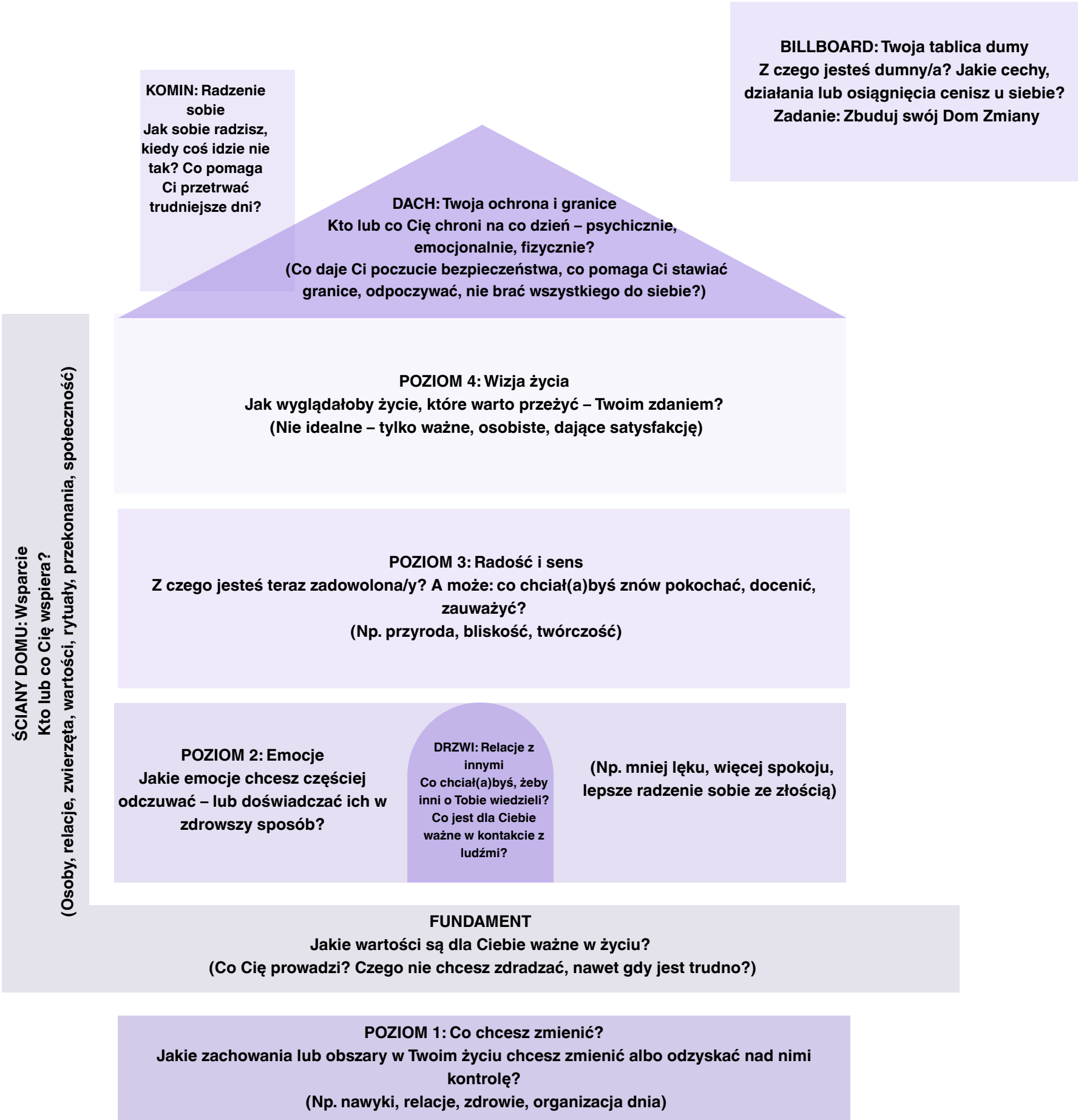


Zmiana

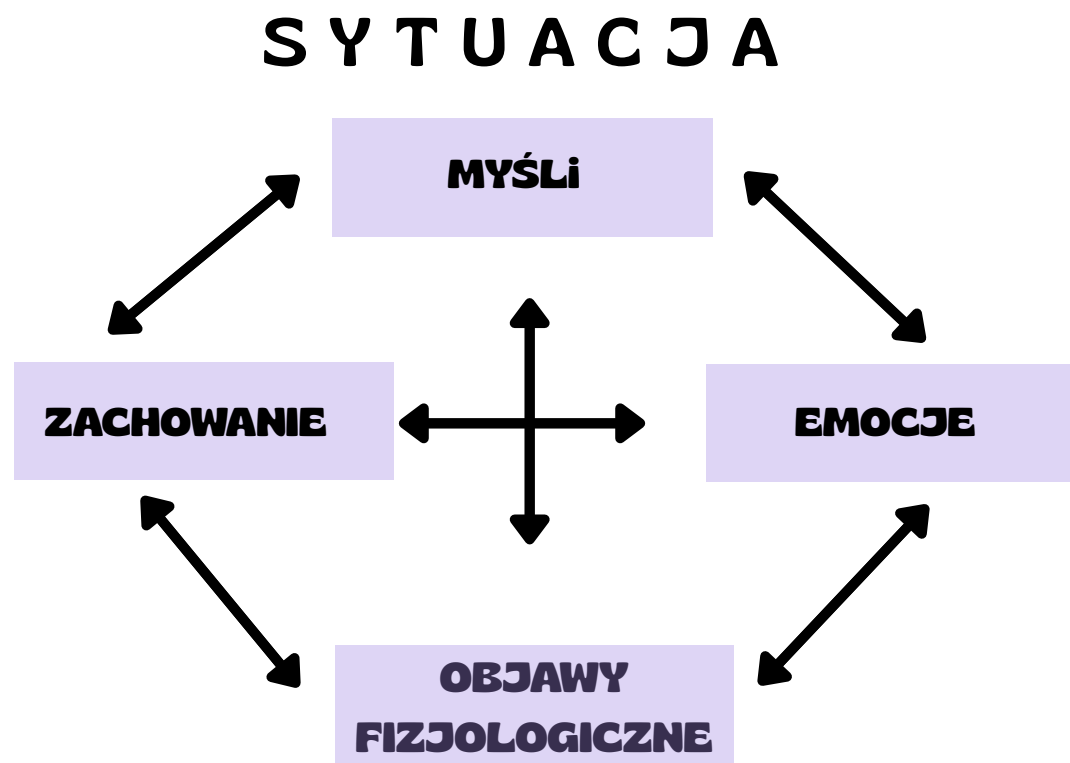
DOM ZMIANY – ćwiczenie inspirowane terapią DBT

To ćwiczenie pomaga zobaczyć swoją zmianę jako proces budowania – krok po kroku, od fundamentów po dach. Nie zaczynamy od dachu – najpierw trzeba określić, na czym stoisz, co chcesz zmienić i co daje Ci sens.

Wydrukuj lub narysuj ten dom, zastanów się nad każdą jego częścią.



MODEL POZNAWCZO-BEHAWIORALNY



SYTUACJA – Co się wydarzyło?

To pierwszy „bodziec” – coś realnego, konkretnego, co miało miejsce.

- Co dokładnie się wydarzyło? (Kiedy? Gdzie? Z kim?)
- Co powiedział_a lub zrobił_a druga osoba?
- Co usłyszałam_em, zobaczyłam_em, poczułam_em zmysłami?
- Czy to była nowa sytuacja, czy już znana?

MYŚLI – Co pomyślałam_em?

To pierwsza interpretacja – często automatyczna, nieuświadomiona.

- Jakie zdanie pojawiło się w mojej głowie jako pierwsze?
- Co sobie pomyślałam_em o sobie, o sytuacji, o innych?
- Czy ta myśl to fakt czy interpretacja?
- Czy to zdanie słyszałam_em już kiedyś wcześniej (np. w dzieciństwie, od innych)?

EMOCJE – Co czułam_em?

- Jakie emocje się pojawiły? (np. złość, lęk, wstyd, frustracja, smutek, zawstydzenie)
- Czy to emocja pierwotna, czy wtórna? (np. złość z wierzchu, smutek pod spodem?)
- Jak silne były te emocje w skali 1–10?

OBJAWY FIZJOLOGICZNE – Co działo się z moim ciałem?

- Ciało daje nam sygnały alarmowe. Warto nauczyć się ich odczytywać.
-
- Jakie sygnały z ciała zauważyłam_em?
- Gdzie w ciele poczułam_em napięcie lub zmianę?
- Czy coś się zmieniło w oddechu, głosie, postawie, napięciu mięśni?

Zachowanie to efekt końcowy tego, co zaszło wewnątrz.

- Jak się zachowałam_em?
- Co powiedziałam_em lub przemilczałam_em?
- Czy unikałam_em czegoś? Czy zareagowałam_em impulsywnie?
- Co zrobiłam_em potem?

Przerwij pętlę

Jaką nową, bardziej wspierającą myśl mogę wpisać w tę sytuację?

Jakie inne zachowanie byłoby możliwe?

Co mogę zrobić następnym razem, by zareagować zgodnie z moimi wartościami?

Jak wyłapać zachowanie zanim nastąpi?

Czy moja myśl jest faktem – czy tylko interpretacją?

Styl życia



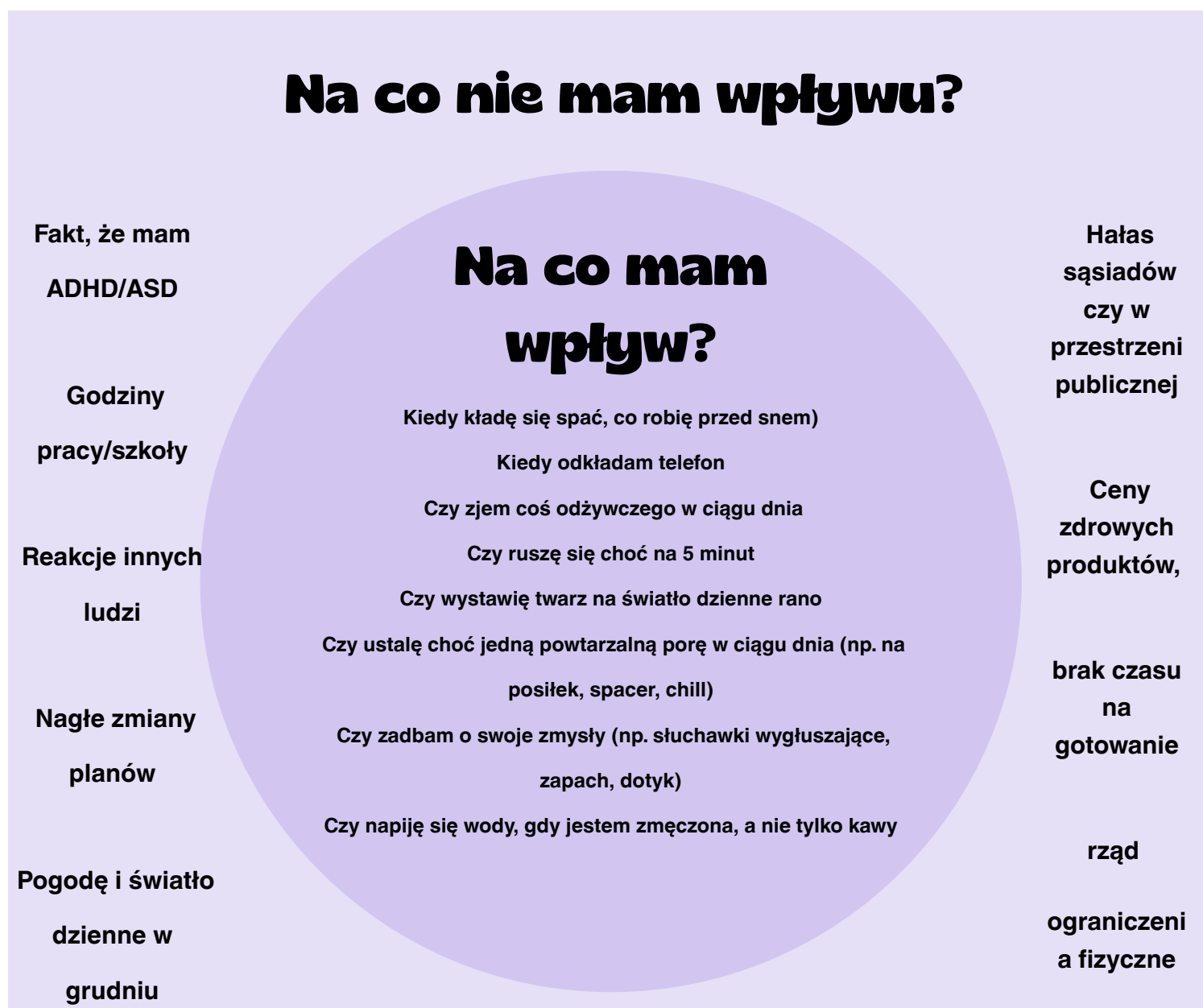
Koło Wpływu

1. Narysuj lub wydrukuj poniższe dwa koła

2. Zastanów się nad tym, co realnie możesz zmienić, a czego nie

PYTANIA POMOCNICZE:

- Czy mogę dziś zadbać o swój rytm snu choćby jednym krokiem?
- Czy mam wpływ na to, kiedy wyłączę telefon?
- Czy mogę wprowadzić 5 minut ruchu – bez planu, bez aplikacji?
- Czy mogę włożyć zatyczki do uszu, kiedy potrzebuję wyciszenia?
- Czy mogę zadbać o choć jeden posiłek (nawet z mikrofali), by się odżywić?
- Czy mogę zasłonić okno, jeśli światło mnie drażni – albo wyjść na balkon, jeśli mnie reguluje?
- Czy mogę zmienić grafiki pracy lub zajęć uczelni?
- Czy mogę sprawić, że moje ADHD zniknie?
- Czy mogę kontrolować reakcje sensoryczne na hałas sąsiadów?
- Czy mam wpływ na poranne korki lub pogodę?
- Czy coś z zewnętrznego obszaru mogę przekształcić w mikro-wpływ?



Cykl dobowy

Jak to wygląda u osoby, która zasypia o 22:00?

Godzina:	Co się dzieje w organizmie?
22:00	Zasypiasz – zaczyna się faza NREM
00:00	Najgłębszy sen – konsolidacja pamięci, regeneracja mózgu
02:00	Najniższa temperatura ciała – organizm w głębokim odpoczynku
04:30	Najniższe ciśnienie krwi
06:00	Zanik produkcji melatoniny – ciało budzi się do aktywności
07:00	Wzrost kortyzolu – naturalny „kofeinowy zastrzyk” mózgu
08:30–10:00	Najwyższa czujność – dobry czas na pracę umysłową
12:00	Najlepsza koordynacja – sprawność fizyczna i manualna
14:30–15:30	Największa szybkość reakcji, siła mięśniowa
17:00–19:00	Organizm osiąga szczytową wydolność fizyczną i cieplną
21:00	Zaczyna się wydzielanie melatoniny – sygnał do wyciszenia
22:30	Układ trawienny zwalnia – ciało szykuje się do snu

Mój plan SELF-CARE – dbanie o siebie

Świadome dbanie o swoje potrzeby fizyczne, emocjonalne, społeczne i sensoryczne, pomaga zapobiegać przeciążeniu i utrzymać dobre samopoczucie.

Dlaczego to ważne?

- Dbanie o siebie pomaga utrzymać **energię i odporność psychiczną**.
- Uczy rozpoznawania i zaspokajania własnych potrzeb, **zanim osiągniemy punkt kryzysu**.
- Regularne dbanie o siebie działa jak „**ładowanie baterii**”.

FILARY

PRZYKŁADY:

Fizyczne

przyjmowanie leków
odpowiednia ilość snu
regularne przerwy
picie wystarczającej ilości wody
rozciąganie się lub ruch

U mnie:

Emocjonalne

terapia lub rozmowa wspierająca
stawianie i wyrażanie granic
bliskość i czułość
aktywności, które poprawiają nastrój
realizowanie swoich pasji / zainteresowań

U mnie:

Społeczne

spotkania z przyjaciółmi
randki lub czas z partnerem
czas tylko dla siebie
świadome korzystanie z mediów społecznościowych
ochrona swoich granic

U mnie:

Sensoryczne

przerwy sensoryczne
wygodne ubrania
unikanie zatłoczonych miejsc
korzystanie z okularów przeciwsłonecznych lub zatyczek do uszu
stimming (np. ruchy lub bodźce, które regulują)

U mnie:



Myśli i przekonania



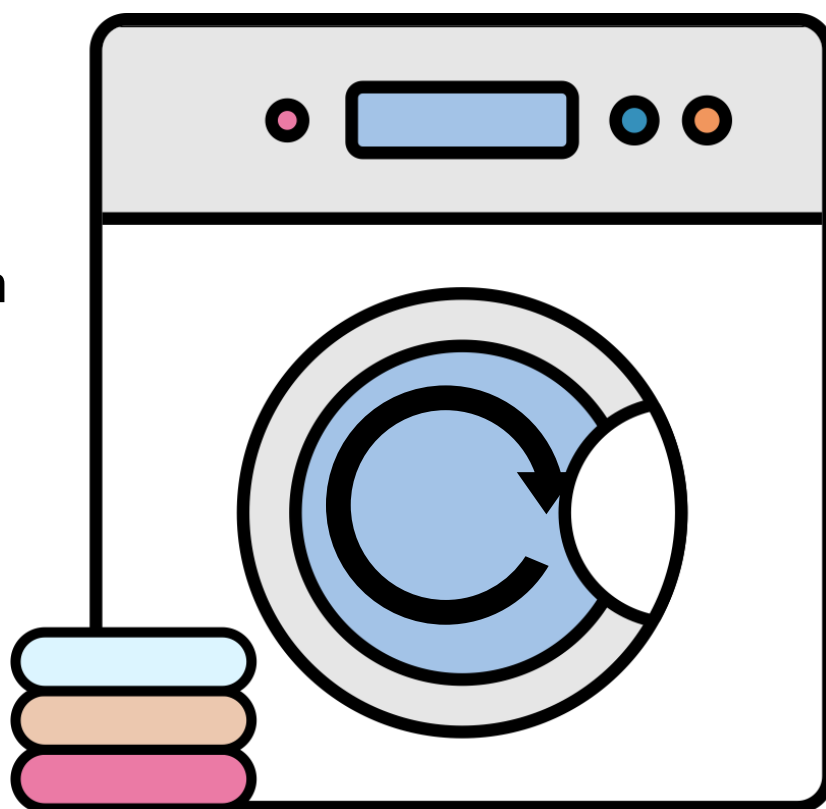
Gonitwa myśli

Myśli często wirują jak ubrania w pralce –nie zawsze możemy zatrzymać cykl, ale możemy spróbować wrzucić inne „treści” do środka.

„Co jeśli coś pójdzie nie tak?”

Czy na pewno zamknąłem drzwi?”

„Dlaczego tak powiedziałam?”



„A może zaplanuję wakacje?”

„Czego potrzebuję teraz?”

„Co dobrego wydarzyło się dziś?”



Jaka myśl może być równie angażująca/intensywna?

Drabina dyskomfortu

Celem jest zmniejszenie oporu przed działaniem i nauka wchodzenia w zmianę krok po kroku, z poszanowaniem własnych granic. Mózg może postrzegać niektóre działania jako realne zagrożenie – wówczas aktywuje się mechanizm „walki lub ucieczki”.

Drabina dyskomfortu pomaga oswajać lęk poprzez stopniowe zbliżanie się do zadania.

Jeśli Twój mózg zatrzyma Cię -
Zastanów się, jakie mniej wymagające
zadanie możesz zrobić - aż do mikro
zadania

A może teraz dam radę
zagryźć żęby na 5/10?
Napiszę jedno zdanie

Oswajanie
Otwieram plik.
Czytam jedno zdanie.
Może dopisuję słowo. Ale
tylko jeśli nadal mieści się w
moich 3/10

Otwieram laptopa.
Nie piszę.
Po prostu ruszam. I widzę:
nic złego się nie dzieje.

**Muszę napisać
magisterkę”**
– brzmi jak przytłoczenie
10/10, a mam siły na 3/10.
I to ledwo.

Co teraz czuję?
→ Lęk, paraliż, złość na siebie.
Sprawdzam poziom dyskomfortu
„Napisz rozdział” → 7/10
„Napisz zdanie” → 5/10
„Otwórz laptopa” → 2/10 → mogę!

Rejestruje: zrobiłam coś → i przeżyłam.
Małe kroki = mniej lęku = więcej odwagi.

1. Nazwij ZMIANĘ / CEL
Co chcesz zrobić, ale czujesz opór, lęk lub chaos?

Np. „Zacząć pisać pracę licencjacką”, „Zadzwoń do lekarza”, „Ogarnąć kuchnię”.

2. Rozbij to na stopnie drabiny
Zastanów się: jaki najmniejszy ruch możesz wykonać w stronę celu?
Zidentyfikuj poziom trudności zadań w skali 0–10
0 = zero stresu
10 = paraliżujący lęk/dyskomfort

3. Dodaj „system wsparcia”
– Co może Ci pomóc wejść na wyższy stopień?
– Czego potrzebujesz? (muzyka, obecność drugiej osoby, fidget, plan minimum)



Ekspozycja w mikrokrokach z monitorowaniem SUDS

1. Wybierz sytuację lub zadanie, które wywołuje napięcie

- Może to być np. rozmowa telefoniczna, wystąpienie publiczne, poproszenie o pomoc
- Wypisz najmniejsze możliwe działania prowadzące do wykonania zadania, zaczynając od takich, które wywołują najmniejszy dyskomfort.
- Przykład:
 - i. Otworzyć aplikację z numerem telefonu (SUDS 2/10)
 - ii. Wpisać numer (SUDS 4/10)
 - iii. Zadzwonić i powiedzieć jedno zdanie (SUDS 6/10)

2. Oceń poziom napięcia (SUDS)

- Skala 0–10:
- 0 – całkowity spokój
- 10 – maksymalny stres, brak możliwości działania.
- Przed rozpoczęciem każdego kroku zapisz poziom SUDS.

3. Wykonaj wybrany mikrokrok

- Skup się tylko na aktualnym etapie, nie myśl o kolejnych.
- Jeśli SUDS > 7, wróć do łatwiejszego kroku.

4. Ponownie oceń poziom SUDS

- Zapisz, jak zmieniło się napięcie po wykonaniu kroku.

5. Powtarzaj ekspozycję

Data / Sytuacja	Mikrokrok	SUDS przed	SUDS po	Uwagi / co pomogło

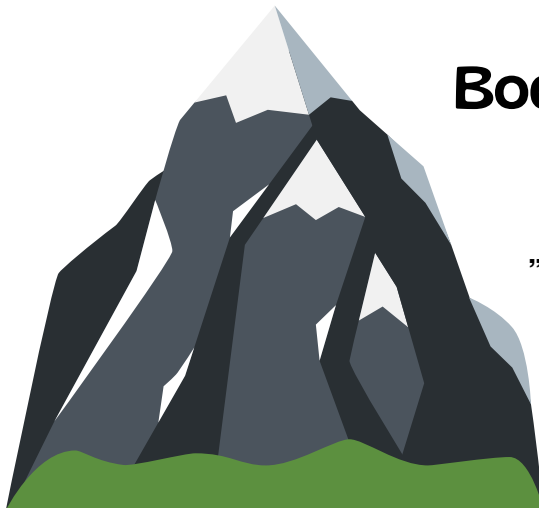
Przykład z wypełnienia
Sytuacja: Rozmowa z nowym współpracownikiem.
Mikrokrok: Powiedzenie „Cześć, jak leci?” na korytarzu.
SUDS przed: 5
SUDS po: 3
Uwagi: Pomogło, że miałam przygotowane zdanie i trzymałam w dłoni kubek z kawą (redukcja napięcia).

Emocje



Emocja

- **Ekspresja mimiczna** (twarz – smutek, złość, radość),
- **Doznanie subiektywne** („czuję...”).
- **Fizjologia** (np. serce, napięcie mięśni, pocenie się),

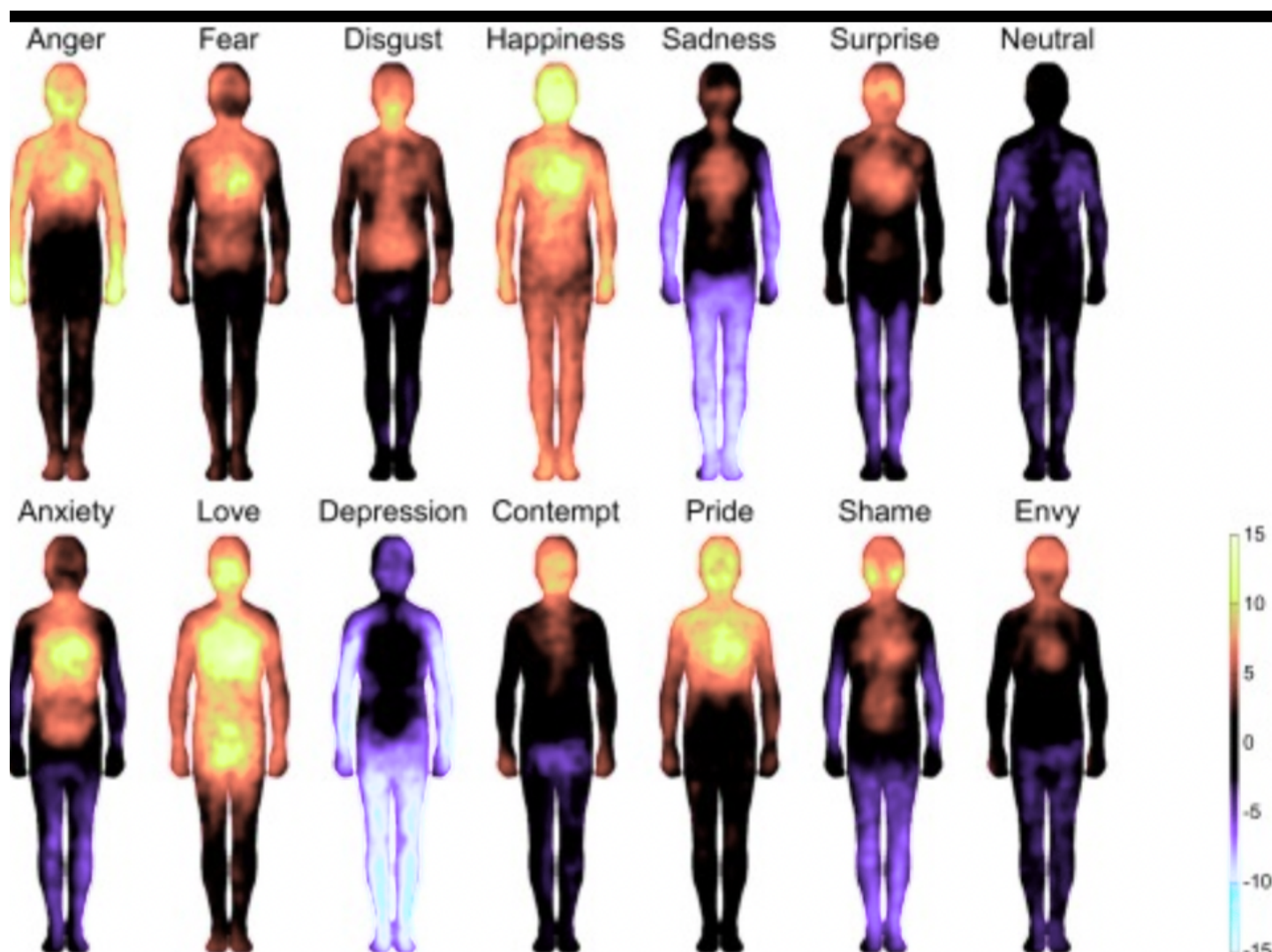


Bodziec → **Emocja** → **Reakcja**

„Coś się dzieje” → „Moje ciało reaguje” → „Zachowanie / regulacja”

Mapa emocji

Nummenmaa L, Glerean E, Hari R, Hietanen JK. Bodily maps of emotions. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Jan 14;111(2):646-51. doi: 10.1073/pnas.1321664111. Epub 2013 Dec 30. PMID: 24379370; PMCID: PMC3896150.



Mapa Emocji

To proste ćwiczenie pomoże Ci zauważyć, jak ciało reaguje na emocje – i gdzie je „przechowujesz”. To pierwszy krok do lepszego rozumienia siebie i regulowania emocji.

Weź rysunek sylwetki ciała

- Możesz narysować kontur ciała na kartce
- Albo wydrukować gotowy szablon

Zastanów się nad emocjami:

- Gdzie w ciele czujesz (przykładowe kolory)

- Gniew
- Lęk
- Smutek
- Radość
- Wstyd

Zaznacz kolorem miejsca w ciele:

- Użyj innego koloru dla każdej emocji
- Zrób legendę kolorów (np. czerwony = gniew)
- Im silniejsza emocja – tym ciemniejszy kolor
- Możesz też używać plam, linii, fal – tak jak czujesz

Zatrzymaj się na chwilę przy każdej emocji:

- Zadaaj sobie pytania:

„Jak ciało mi mówi, że coś czuję?”

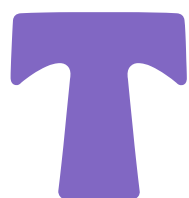
“Co to za informacja ewolucyjna?”

„Czy ta emocja ma ciężar, kształt, ruch?”

TIPP (DBT)

Techniki tolerancji dystresu - czyli jak odzyskać kontrolę, gdy emocje biorą górę

są szczególnie skuteczne w regulacji napadów złości, silnego lęku, kryzysów emocjonalnych, dysocjacji i ataków paniki.



Zmień temperaturę ciała (Tip the temperature)

Jak? Polej twarz zimną wodą, zanurz ręce lub twarz w misce z lodowatą wodą, przyłóż zimny okład, wypij coś chłodnego, stań przy otwartym oknie albo ustaw klimatyzację na chłodne powietrze.

Po co? Gwałtowne obniżenie temperatury aktywuje nerw błędny i hamuje reakcję „walcz albo uciekaj”. Twój mózg dostaje sygnał: „Jestem bezpieczny/a.”



Intensywny ruch (Intense exercise)

Jak? Wykonaj intensywne ćwiczenie przez 20 minut (np. bieg, skakanie, taniec, szybki spacer). Jeśli nie masz tyle czasu – zrób kilka rund pajacyków, przysiadów albo bieg w miejscu.

Po co? Silne emocje to nadmiar energii w ciele. Ruch pozwala ją rozładować. Zmniejsza napięcie, redukuje frustrację, a także wyprowadza z niskiego nastroju.



Oddychanie z rytmem (Paced breathing)

Jak? Oddychaj dłużej przy wydechu niż przy wdechu. Zaczynij od np. 4 sekundy wdechu / 5 sekund wydechu. Możesz stopniowo wydłużać do 5/7 sek.

Po co? Wydłużony wydech aktywuje przywspółczulny układ nerwowy – sygnał do ciała: „Możesz się wyciszyć.” Pomaga odzyskać jasność myślenia.



Rozluźnianie mięśni (Paired muscle relaxation)

Jak? Skup się na jednej grupie mięśni – np. dłoniach, ramionach, twarzy. Napnij ją mocno na 5 sekund, potem powoli rozluźnij. Poczuj różnicę. Przejdź do kolejnej grupy.

Po co? Ciało „uczy się”, co to znaczy być rozluźnionym. Redukujesz napięcie somatyczne, które często towarzyszy lękowi, złości lub przytłoczeniu.



STOP (DBT)

Techniki tolerancji dystresu - czyli jak odzyskać kontrolę, gdy emocje biorą górę

S

STOP (ZATRZYMAJ SIĘ)

Zrób pauzę. Zatrzymaj to, co robisz.

Wciśnij przycisk STOP w swoim umyśle. Wstrzymaj automatyczne reakcje. To moment na wciśnięcie „pauzy” – nie musisz jeszcze nic naprawiać. Po prostu przestań działać na autopilocie.

T

TAKE A BREATH (WEŻ ODDECH)

Weź kilka głębokich oddechów.

Skup się na wdechu i wydechu – możesz liczyć wdech do 4, wydech do 6.

Wróć do kontaktu z ciałem i obecnym momentem. Oddech to Twoje wewnętrzne „centrum dowodzenia”. Pomaga odzyskać równowagę i sygnał: „Jestem tu, teraz.”

O

OBSERVE (ZAOBSERWUJ)

Zauważ, co się dzieje w Twoim ciele, emocjach i głowie.

Zadaj sobie pytania:

- Co teraz czuję?
- Gdzie w ciele czuję napięcie?
- Jakie myśli się pojawiają?
- Co słyszę, widzę, czuję wokół siebie?

Nie oceniaj – tylko obserwuj, jakbyś był_a badaczem swojego doświadczenia.

P

PROCEED (PODĄŻ DALEJ, ŚWIADOMIE)

Wróć do tego, co robiłeś/aś – ale z intencją.

Zdecyduj, co chcesz zrobić dalej, biorąc pod uwagę to, co właśnie zauważyłeś/aś.

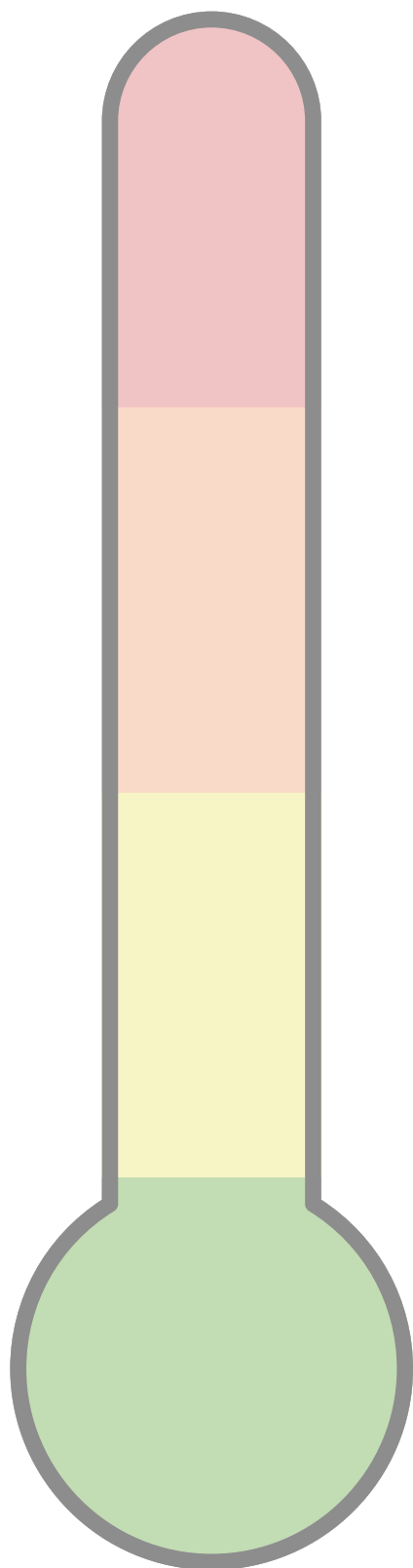
To moment wyboru – działaj nie z reakcji, lecz z intencji.

SUDS – Subiektywna Skala Dystresu

(Subjective Units of Distress Scale)

SUDS to termometr emocjonalny – narzędzie, które pomaga Ci:

- rozpoznać intensywność emocjonalnego przeciążenia,
- dobrać odpowiednią strategię regulacji,
- nauczyć się rozróżniać napięcie, zanim przekroczy punkt krytyczny.



10 punkt załamania. Nie jestem w stanie działać. Wszystkie umiejętności zawiodły.

9 Ekstremalny stres – prawie nie do zniesienia.

8 Bardzo duży stres – trudno funkcjonować.

7 Silny dystres – zaczynam tracić koncentrację.

6 Umiarkowany do silnego napięcia.

5 Umiarkowany stres – czuję się nieswojo, ale działam.

4 Lekki do umiarkowanego napięcia.

3 Lekki stres – potrafię się skupić.

2 Delikatne rozdrażnienie, smutek lub lęk.

1 Brak napięcia – jestem skupiony/a.

0 Stan spokoju i uważności. Pełne „tu i teraz”.

„Jestem totalnie przebodźcowana, wszystko mnie drażni.”

Ocena: SUDS = 8

Co robię? ➤ Zimny okład (TIPP) ➤ Oddycham 4 sekundy wdech / 6 wydech ➤ Skaczę w miejscu przez 2 minuty.

Nowa ocena po 10 minutach: SUDS = 5

Teraz mogę przejść do ćwiczenia poznawczego lub spokojnej rozmowy.

Zoom na myśli



„Fakt czy interpretacja?”

„Skąd się tego nauczyłam/em?”

„Jaka emocja się z tym wiąże?”

**„Co powiedziała by obiektywny
obserwator?”**

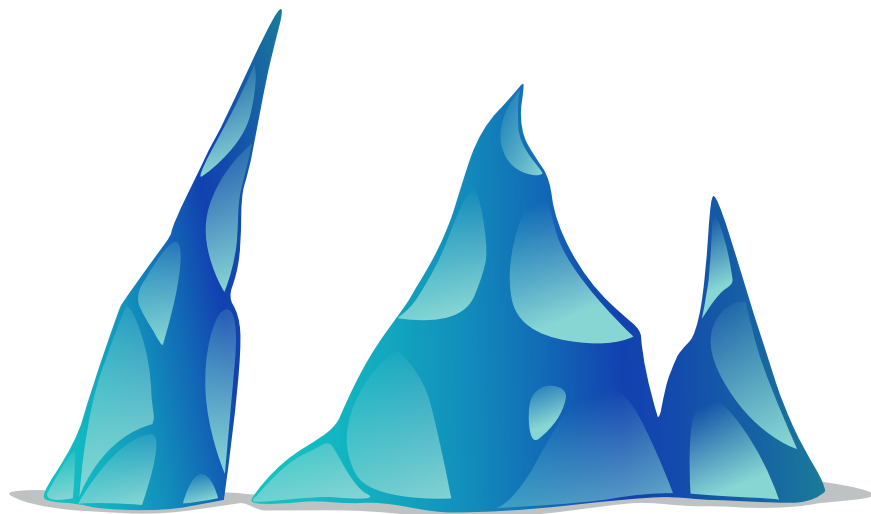
MYŚL

MELTDOWN

– emocjonalna eksplozja.

Reakcja przeciążeniowa – krzyk, płacz, agresja, brak kontroli nad zachowaniem.

Mózg w trybie „walcz lub uciekaj”.



SHUTDOWN

– emocjonalne zamrożenie.

Wycofanie, brak reakcji, milczenie, „odłączenie” się od otoczenia. Ciało zastyga, umysł się wycofuje.

ACTING OUT

Nieświadome odreagowanie napięcia – impulsywne, ryzykowne zachowania (np. samookaleczenia, kłótnie, ucieczki). Emocje „przelane” na czyn.



MELTDOWN / SHUTDOWN – PLAN AWARYJNY



CO WYZWALA? – Zapalnik

(Co uruchamia mój meltdown/shutdown?)

Zbyt dużo bodźców: hałas, światło, zapachy

Niespodziewane zmiany planu

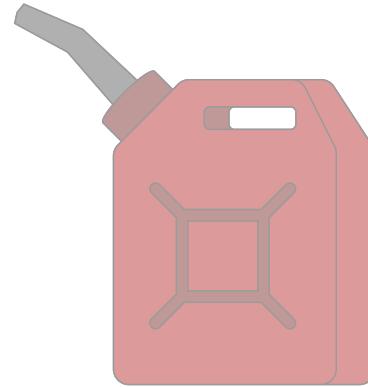
Konflikt / krytyka

Poczucie bycia niezrozumianą/ym

Zbyt długo ignorowane potrzeby (np. głód, sen)

Moje osobiste zapalniki:

.....



CO UTRZYMUJE? – Paliwo

(Co sprawia, że przeciążenie rośnie?)

Próby tłumaczenia się, rozmowy

Brak przerwy lub miejsca na regulację

Presja, by „ogarnąć się” lub „wrócić do normy”

Nadmiar emocji bez ujścia

U mnie to często:

.....



CO WSPIERA? – Detektor

(Co chroni mnie na co dzień, by nie dopuszczać do przeciążenia?)

Regularne przerwy sensoryczne

Harmonogram i przewidywalność

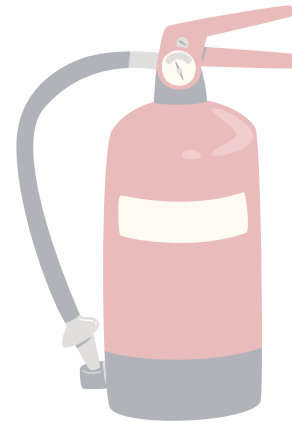
Rytuały bezpieczeństwa (np. poranna rutyna)

Osoba wsparcia, z którą mogę się skontaktować

Komunikat asertywny: „Potrzebuję przerwy, żeby się wyregulować”

Moje detektory ochronne:

.....



CO POMAGA? – Gaśnica

(Szybkie narzędzia, które pomagają się wyregulować)

Kołdra obciążeniowa

Ulubiony stimming (np. machanie ręką, huśtanie)

Zimny okład, głęboki oddech

Ciche, ciemne pomieszczenie

Rytmiczna muzyka lub white noise

Moje sprawdzone techniki:

.....

CZEGO NIE ROBIĆ?

Nie dotykaj mnie bez pytania

Nie zmuszaj do mówienia

Nie umniejszaj („przesadzasz”, „uspokój się”)

Nie zadawaj pytań – daj przestrzeń

.....



Co ROBIĆ?

.....

.....

MELTDOWN – KARTA WSPARCIA

Możesz wypełnić kartę poniżej i przekazać bliskim lub rodzinie, aby wiedzieli, jak Ci pomóc.

Co może wskazywać, że zbliża się meltdown?

-
-
-

Co robić, gdy pojawiają się sygnały ostrzegawcze

Konkretne działania, które pomagają mi się uspokoić:

-
-
-

Co NIE pomaga w trakcie meltdownu

Zachowania lub reakcje, które pogarszają sytuację:

-
-
-

Preferowane metody komunikacji

Jak najlepiej się ze mną porozumieć w takim momencie:

-
-
-

Co robić po meltdownie

Kroki wspierające regenerację:

-
-

Relacje



PRZEWODNIK PO MOICH POTRZEBACH

(Przewodnik może pomóc w jasnym komunikowaniu swoich potrzeb innym, zwłaszcza gdy trudno jest poprosić o wsparcie lub nazwać, czego potrzebujesz.

Możesz podzielić się tym arkuszem z przyjacielem, partnerem, opiekunem, współpracownikiem lub osobą, z którą mieszkasz.

Instrukcja wypełnienia

1. Wypełnij każdą rubrykę, myśląc o realnych sytuacjach, w których potrzebujesz wsparcia.
2. Staraj się pisać konkretnie i z przykładami – ułatwi to innym zrozumienie Twoich potrzeb.
3. Zapisz w taki sposób, w jaki czujesz się komfortowo (proste zdania, listy punktowane, symbole).

Potrzebuję Twojej pomocy, kiedy...

(Opisz sytuacje lub sygnały, że wsparcie może być potrzebne)

Przykłady: Czuję się przytłoczony/a hałasem lub tłumem, Mam ważny termin i trudno mi zacząć pracę, Odczuwam silny stres lub złość, Nie odzywam się, bo jestem przeciążony/a

Moje sytuacje:

Poproszę o pomoc w taki sposób...

(Jak możesz zakomunikować, że wsparcie jest Ci potrzebne?)

Przykłady: Powiem: „Potrzebuję chwili przerwy” Wyślę krótką wiadomość: „Hej, czy możemy pogadać?” Użyję umówionego hasła lub gestu

Mój sposób proszenia o pomoc:

Możesz mi pomóc, robiąc...

(Konkretne działania, które wspierają Cię w danej sytuacji)

Przykłady: Zostaniesz przy mnie w ciszy, Pomóżesz mi rozbić zadanie na mniejsze kroki, zrobisz herbatę lub przypomnisz o wodzie, Zaproponujesz bezpieczne miejsce na przerwę

Twoje wsparcie może wyglądać tak:

Chciał(a)bym wtedy usłyszeć...

(Jakie słowa Cię uspokajają, motywują lub dodają otuchy?)

Przykłady: „Jest OK, że potrzebujesz przerwy” „Poradźmy sobie z tym razem” „Jestem obok, słucham Cię”

Słowa, które pomagają:

Osobisty Plan Kryzysowy

Czasem warto mieć pod ręką jasny, prosty plan działania na czas kryzysu lub silnego stresu, gdy trudno jest pamiętać o podstawach i podejmować decyzje.

Wiem, że potrzebuję wsparcia, gdy...

(Sygnały w ciele, myślach, zachowaniu, które mówią, że zbliża się kryzys)

.....
.....

Bezpieczne osoby, z którymi mogę się

skontaktować:

Imię

Kontakt(tel./email).....

Trzy sposoby, by odwrócić swoją uwagę:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Narzędzia i strategie, które pomagają mi się

uspokoić:

.....
.....

Tworzenie Bezpiecznej Przestrzeni Sensorycznej

czyli zorganizowanie miejsca, w którym można się wyciszyć, zregenerować i odzyskać równowagę sensoryczną.

1. Znajdź swoje miejsce:

Nie musi to być cały pokój – może to być kąt w salonie, przestrzeń pod schodami, mały namiot w pokoju.

Ważne, aby było to miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i możesz ograniczyć bodźce.

2. Dobierz oświetlenie:

Zastanów się, jakie kolory i natężenie światła Cię uspokajają.

Opcje: girlandy świetlne, lampki LED, projektor gwiazd, ciepłe światło zamiast chłodnego.

3. Wybierz siedzisko:

Może to być pufa, fotel bujany, hamak, mata z poduszkami, a nawet piłka do ćwiczeń.

Ważne, by dawało poczucie komfortu i stabilności.

4. Wypełnij swoją przestrzeń:

Przykłady sensorycznie przyjaznych elementów:

fidgety (spinner, kostka, gniotek) kołdra
obciążeniowa słuchawki wygłuszające lub zatyczki
do uszu biżuteria do żucia (chewellery) ulubione
zdjęcia, afirmacje muzyka relaksacyjna, puzzle,
slime, masa plastyczna taca sensoryczna (np.
piasek kinetyczny, koraliki)

Moje notatki:



Moje wartości

Wartości społeczne

- Jak chcę traktować innych?
- Jakich relacji szukam?
- Co jest dla mnie ważne w społeczności?

**MOJE
WARTOŚCI:**

Wartości osobiste

- Jak chcę dbać o siebie?
- Jakie cechy i umiejętności chcę rozwijać?
- Co daje mi poczucie sensu?

**MOJE
WARTOŚCI:**

Wartości polityczne / obywatelskie

- Jakie idee, zasady lub zmiany w społeczeństwie popieram?
- W co wierzę, jeśli chodzi o równość, prawa i wolność?

**MOJE
WARTOŚCI:**

Wartości w pracy

- Jak chcę wykonywać swoją pracę?
- Jakie zasady i standardy są dla mnie kluczowe w środowisku zawodowym?

**MOJE
WARTOŚCI:**

Zapisując swoje wartości w każdym obszarze, łatwiej jest podejmować spójne decyzje i żyć w zgodzie ze sobą.

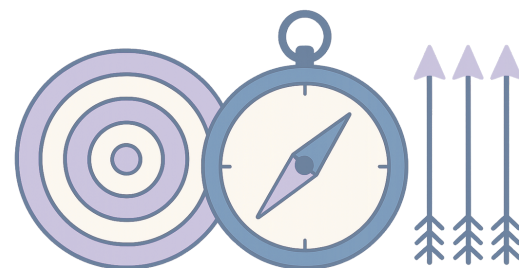
Wartości i Priorytety

Czym są wartości?

- To Twoje zasady, etyka, przekonania i to, co cenisz w życiu.
- Nadają sens i znaczenie codziennym działaniom.
- Pomagają określić priorytety i kierunek, w którym chcesz iść.
- Wspierają podejmowanie decyzji, radzenie sobie w stresie i dbanie o swoje potrzeby.

Dlaczego warto znać swoje wartości?

- Ułatwiają wybory w pracy, nauce, relacjach.
- Pomagają wytrwać w trudnych sytuacjach.
- Wzmacniają autentyczną komunikację.
- Budują poczucie sensu i satysfakcji.



Pytania do refleksji

1. Kiedy byłem/am najszczęśliwszy/a? Co wtedy robiłem/am?
2. Kiedy czułem/am największą dumę?
3. Kiedy byłem/am najbardziej spełniony/a?
4. Jakie są moje specjalne zainteresowania?
5. Co wywołuje u mnie silne emocje lub sprzeciw?
6. Czy były momenty, kiedy stanąłem/am w obronie czegoś ważnego?

Przykładowe wartości

- | | |
|-----------------|------------------|
| • przyjemność | • uczciwość |
| • odwaga | • pasja |
| • mądrość | • empatia |
| • siła | • sprawiedliwość |
| • wolność | • bezpieczeństwo |
| • autentyczność | • nauka |
| • kreatywność | • humor |
| | • życzliwość |

Wartości i Priorytety

To ćwiczenie pomaga zatrzymać się i przyjrzeć temu, co jest dla Ciebie naprawdę ważne – zarówno na poziomie wartości (czyli zasad, według których chcesz żyć), jak i priorytetów (czyli aktualnych celów i obszarów zaangażowania).

Moje 5 najważniejszych priorytetów:

-
-
-
-
-

Moje 5 najważniejszych wartości:

-
-
-
-
-

Na ile żyję w zgodzie z moimi priorytetami?

Na ile żyję w zgodzie z moimi wartościami?

W jakich obszarach działam niezgodnie z moimi priorytetami?

W jakich obszarach działam niezgodnie z moimi wartościami?

Dziennik „Myśl – Dowód – Alternatywa”

Ćwiczenie pomaga rozpoznawać zniekształcenia poznawcze, zmniejszać lęk i samokrytycyzm.

1. Zauważ automatyczną myśl

- Zapisz pierwszą myśl, jaka przyszła Ci wtedy do głowy.
- Przykład: „Na pewno źle wypadnę na spotkaniu”.

1. Zbierz dowody ZA

- Jakie fakty (nie opinie) potwierdzają tę myśl?
 - Co wydarzyło się wcześniej, co może ją wspierać?
 - Przykład: „Ostatnio pomyliłem się przy prezentacji”.

1. Zbierz dowody PRZECIW

- Jakie fakty przeczą tej myśli lub ją osłabiają?
 - Przykład: „Poprzednie trzy spotkania poszły mi dobrze”,
 - „Znam temat, o którym będę mówić”.

1. Utwórz alternatywną, bardziej pomocną myśl

- Zastąp ocenę lub katastroficzne przewidywanie stwierdzeniem opartym na faktach i dającym więcej poczucia kontroli.
 - Przykład: „Mogę się przygotować i wtedy prawdopodobieństwo błędu będzie mniejsze”.

1. Zauważ efekt

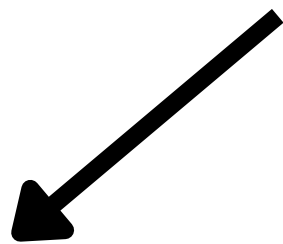
- Po zapisaniu nowej myśli sprawdź, czy intensywność emocji spadła.
- Oceń w skali 0–10: Jak silna była emocja przed? i Jak jest teraz?

Data / Sytuacja	Myśl automatyczna	Dowody ZA	Dowody PRZECIW	Alternatywna myśl	Emocja (0–10) przed	Emocja (0–10) po

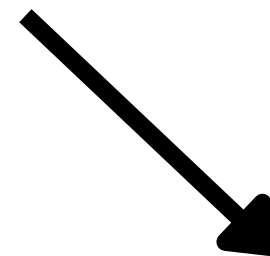


MONITOROWANIE REAKCJI

Czy moja reakcja jest zgodna z faktami?



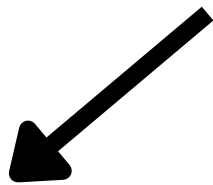
TAK



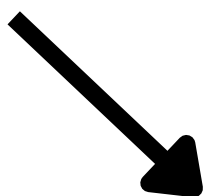
NIE

Działa i jest pomocna?

Działa i jest pomocna?



TAK



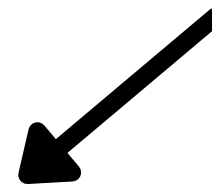
NIE

Działaj uważnie i rób swoje.

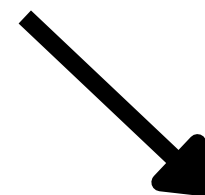
Jak mogę wyregulować emocje?

- Działaj intencjonalnie
- Użyj umiejętności regulacji emocji

Refleksja, ewaluacja
IMPROVE



TAK



NIE

- Co innego mogę zrobić?
- Działaj intencjonalnie
 - Użyj umiejętności regulacji emocji
 - STOP, TIPP

RELACJE I KOMUNIKACJA

DEAR MAN GIVE FAST - metoda DBT, która pomaga jasno i skutecznie komunikować swoje potrzeby.

- | | | |
|----------|--|---|
| D | Describe (Opisz) | → Opisz sytuację obiektywnie, bez ocen. |
| E | Express (Wyraź) | → Powiedz, co czujesz i czego potrzebujesz. |
| A | Assert (Postaw na swoim) | → Jasno powiedz, czego oczekujesz lub na co się nie zgadzasz. |
| R | Reinforce (Wzmocnij) | → Wyjaśnij, jakie będą pozytywne skutki spełnienia prośby lub poszanowania granicy. |
| M | Mindful (Bądź uważny) | → Skup się na temacie, unikaj dygresji. |
| A | Appear confident (Wyglądaj na pewnego/a siebie) | → Utrzymuj postawę i ton głosu wyrażające pewność. (Fake it till you make it) |
| N | Negotiate (Negocjuj) | → Szukaj rozwiązań, jeśli druga strona nie może od razu spełnić prośby. |

RELACJE I KOMUNIKACJA

GIVE FAST - Pomagają utrzymać dobre relacje podczas rozmowy

G

Gentle (Łagodny ton i słowa)

I

Interested (Pokaż zainteresowanie drugą stroną)

V

Validate (Uznaj uczucia i punkt widzenia rozmówcy)

E

Easy manner (Rozluźniona, przyjazna postawa)

F

Fair (Bądź sprawiedliwy – dla siebie i innych)

A

Apologies only when necessary (Przepraszaj tylko, gdy to uzasadnione)

S

Stick to values (Trzymaj się swoich wartości)

T

Truthful (Bądź szczery/a)

Energia



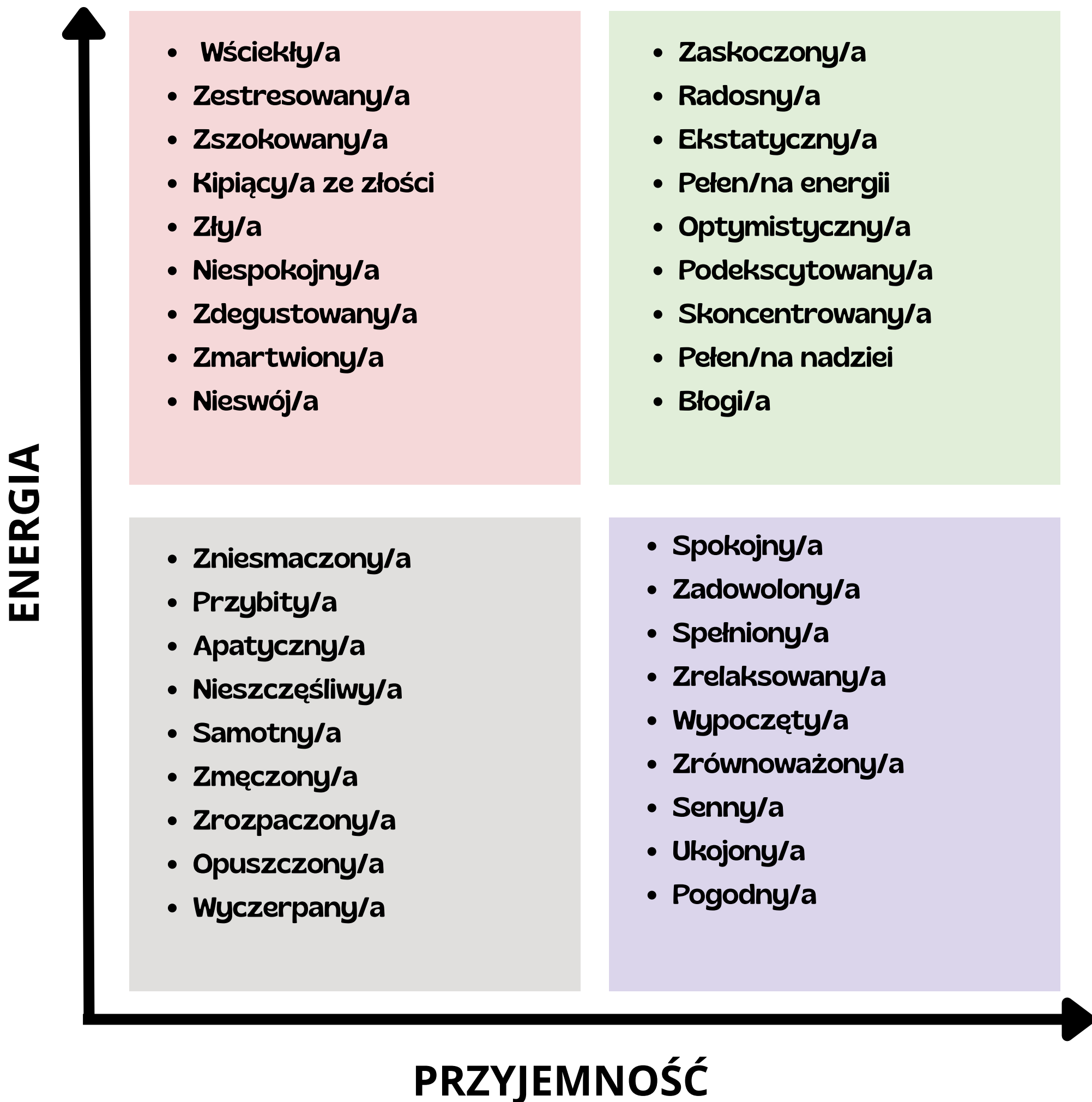
Macierz nastroju

Na jakim polu jestem teraz (kolor, energia, przyjemność)?

Jak zmienia się mój nastrój w ciągu dnia?

Jakie sytuacje przenoszą mnie do czerwonego / żółtego / niebieskiego / zielonego pola?

Co mogę zrobić, żeby przesunąć się do bardziej wspierającego stanu?

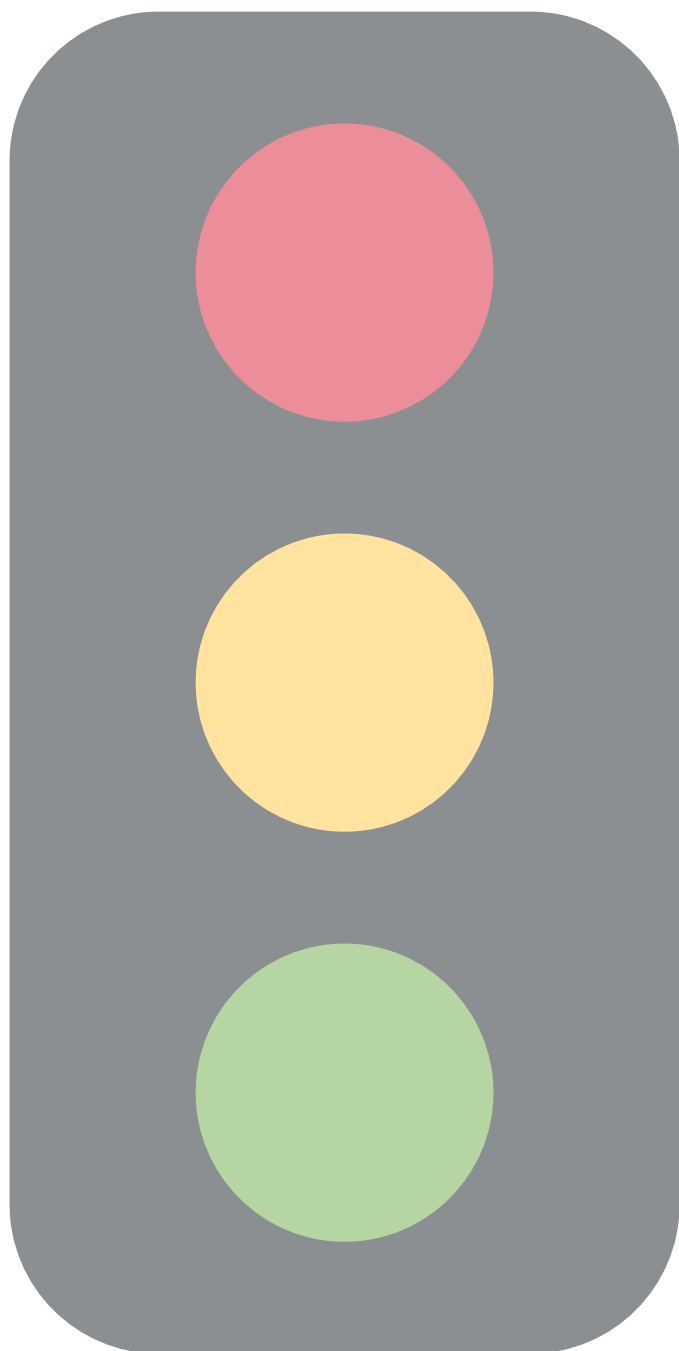


SYGNALIZACJA

To narzędzie pomoże Ci szybciej zauważać momenty, gdy emocje zaczynają rosnąć – i zareagować, zanim „wybuchniesz” lub przeciążysz się.

Narysuj lub wydrukuj trzy światła drogowe jak poniżej.

Zastanów się: co dzieje się z Tobą na każdym poziomie?



Czerwone światło – przeciążenie

Serce bije szybko, mam ochotę uciekać lub krzyczeć

Trudno myśleć, ciało jest spięte

Blisko meltdownu / acting out

Strategie: TIPP, zimny okład, wyjście z sytuacji, kontakt z zaufaną osobą

Pomarańczowe światło – napięcie rośnie

Napinają się mięśnie (np. kark, ramiona)

Pojawia się irytacja, drażliwość

Myśli zaczynają krążyć wokół „problemów”

Strategie: sensoryczny reset, oddech 4/6, krótki spacer, „bezpieczna przestrzeń”

Zielone światło – spokój

Oddycham spokojnie

Myśli są jasne

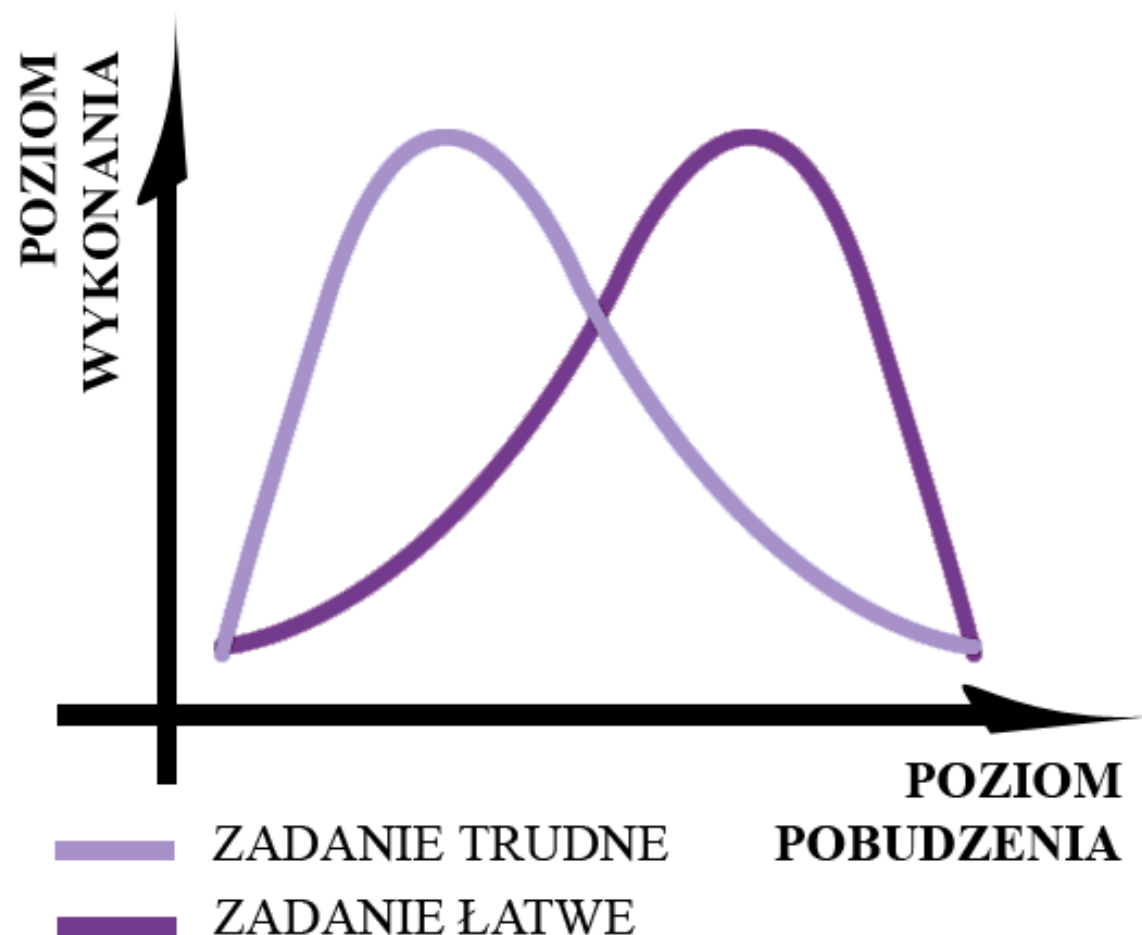
Ciało rozluźnione

Strategie: utrwalenie stanu → oddychanie, kontakt z naturą, chill playlisty

Zauważaj sygnały wcześniej, zanim zrobi się za późno.

Regulacja zaczyna się od świadomości.

Prawo Yerkesa-Dodsona



Ta charakterystyczna krzywa w kształcie odwróconej litery „U” pokazuje, jak działa nasz mózg w zależności od poziomu pobudzenia. Na **osi poziomej** (X) mamy **poziom pobudzenia** – od znużenia po przebudźcowanie. Na **osi pionowej** (Y) – **efektywność** działania, czyli jak dobrze radzimy sobie z zadaniami.

- Lewy dół krzywej (**zbyt niski poziom pobudzenia**): mózg działa jak w trybie offline. Przykład: „pisanie pracy dyplomowej po nieprzespanej nocy”.
- Środek krzywej (**optymalny poziom**): to moment, gdy jesteśmy skupieni, ale nie przeciążeni. Przykład: „sprzątanie kuchni z podcastem w tle” – wystarczająco stymulujące, by się nie nudzić, ale nie za dużo.
- Prawy dół krzywej (**za wysoki poziom pobudzenia**): mózg w trybie „fight or scroll” – nadmiar dopaminy, rozkojarzenie, impulsy. Przykład: „skrolowanie TikToka w panice przed deadlinem”.

Wniosek? Nie potrzebujesz więcej motywacji – potrzebujesz właściwego poziomu pobudzenia.

DOPAMINA

Funkcja poznawcza / emocjonalna	Za mało dopaminy	Optimum	Za dużo dopaminy
Motywacja / nagroda	Apatia, anhedonia	Zaangażowanie, celowość	Nadpobudliwość, impulsywność
Uczenie się przez wzmocnienie	Upośledzone	Sprawne uczenie	Przecenianie znaczenia bodźców
Uwaga / pamięć robocza	Rozproszenie	Skupienie	Chaotyczność
Podejmowanie decyzji	Brak inicjatywy	Elastyczność	Ryzykowność, dezorganizacja

Dopamina to nie „hormon nagrody”, tylko **neuroprzekaźnik motywacyjny** – odpowiada za dążenie do celu, inicjowanie działania, uczenie się i elastyczność poznawczą. Ale jak to w mózgu: więcej nie zawsze znaczy lepiej. Ta tabela pokazuje, **jak nasz układ nerwowy funkcjonuje** w zależności od poziomu dopaminy – od zbyt niskiego, przez optymalny, aż po zbyt wysoki.

Za mało – stoisz w miejscu

Optimum – działasz z sensem

Zbyt dużo – pędzisz, ale chaotycznie

Procesy poznawcze



Zniekształcenia poznawcze



Myślenie „wszystko albo nic”

Widzisz rzeczy tylko w kategoriach czerni i bieli.

Jeśli coś nie jest perfekcyjne, traktujesz to jak totalną porażkę. To binarne myślenie ignoruje niuanse i spektrum doświadczeń.



Przepowiadanie

przyszłości – jesteś pewien/pewna, że coś pójdzie źle.



Uogólnianie

(overgeneralization)
Jedno wydarzenie postrzegasz jako początek niekończącej się serii porażek. Używasz słów typu „zawsze” czy „nigdy”. Pomijasz unikalność każdej sytuacji.



Filtr mentalny

Skupiasz się wyłącznie na negatywnych aspektach sytuacji, ignorując pozytywne. Jakbyś patrzył/a przez okulary z „filtrami smutku”.



Rozumowanie emocjonalne

Traktujesz emocje jak fakty. „Czuję się beznadziejnie, więc muszę być beznadziejny/a.”
Mylenie emocji z rzeczywistością.



Dyskredytowanie pozytywów

Odrzucasz pozytywne doświadczenia lub umniejszasz ich znaczenie. To podtrzymuje negatywny obraz siebie, świata i przyszłości.



Etykietowanie / błędne etykiety

Przypisujesz sobie lub innym sztywne, negatywne etykiety na podstawie jednej sytuacji (np. „Jestem idiotą”). Pomijasz złożoność i potencjał rozwoju.



Personalizacja

Obwiniasz się za rzeczy, które są poza Twoją kontrolą. Przejmujesz odpowiedzialność za coś, co nie jest Twoją winą.



Iluzje kontroli

Skrajność 1: Myślisz, że wszystko zależy od Ciebie – nadmierna odpowiedzialność.
Skrajność 2: Uważasz, że nie masz wpływu na nic – bezradność. Obie wersje są pułapką.



Myślenie „powinienem”

(should statements)
Masz sztywne oczekiwania wobec siebie i innych. Prowadzi to do frustracji, poczucia winy lub zawodu. „Powinienem być lepszy/a...”



Wyołbrzymianie / umniejszanie

Wyołbrzymiasz negatywy (katastrofizacja) lub minimalizujesz pozytywne aspekty. Skupiasz się tylko na tym, co złe.



Wnioskowanie bez dowodów

Wyciągasz negatywne wnioski bez realnych podstaw. Przykłady: Czytanie w myślach – zakładasz, co inni myślą (np. „Pewnie mnie nie lubią”).

HIPO/HIPER CZUŁOŚĆ

Przewodnik po nadwrażliwości (Hiperczułość) i niedowrażliwości (Hipoczułość) sensorycznej

Hiperczułość (Hypersensitivity) to nadmierna reakcja na bodźce sensoryczne, mogąca prowadzić do przebodźcowania, dyskomfortu lub bólu.

Przykłady objawów

- Wzrok: światło zbyt jasne, trudność w zasypianiu przy świetle, dostrzeganie drobnych detali.
- Węch: zapachy zbyt intensywne, problem z perfumami, odmawianie pewnych potraw.
- Słuch: wrażliwość na hałas tła, wiele dźwięków naraz przytłacza, łatwe wystraszenie głośnym dźwiękiem.
- Smak: intensywne smaki męczą, ograniczona „bezpieczna” dieta.
- Dotyk: dyskomfort przy czesaniu włosów, drażniące faktury tkanin, niechęć do mokrych faktur.
- Propriocepcja: potrzeba siedzenia lub oparcia, trudności z motoryką małą.
- Układ przedsionkowy: choroba lokomocyjna, unikanie huśtawek czy drabinek, łatwa utrata równowagi.
- Interocepcja: silne odczuwanie sygnałów z ciała, co może powodować lęk lub dyskomfort.

Strategie wsparcia

- Wzrok: ograniczenie światła, używanie mniejszych lampek, okularów przeciwsłonecznych, redukcja wizualnego bałaganu.
- Węch: produkty bezzapachowe, dobrze wietrzone pomieszczenia, prośba o brak perfum.
- Słuch: słuchawki wyciszające, zatyczki, dostęp do cichej przestrzeni.
- Smak: jedzenie preferowanych potraw, używanie akcesoriów do żucia (chewellery).
- Dotyk: odzież bez metek i szwów, grubszy nacisk zamiast lekkiego dotyku.
- Propriocepcja: wygodne siedziska (puffy), „uproszczone” ubrania (bez guzików, sznurowadeł).
- Układ przedsionkowy: mniejsze odcinki podczas trasy samochodem, częste przerwy ruchowe.
- Interocepcja: wizualne podpowiedzi, przerwy na autoregulację i samoopiekę.

HIPO/HIPER CZUŁOŚĆ

Hipoczułość (Hyposensitivity) to niedostateczna reakcja na bodźce sensoryczne – trudność w rejestrowaniu subtelnych sygnałów, potrzeba intensywniejszej stymulacji.

Przykłady objawów

- Wzrok: słaba percepcja głębi, trudność w znajdowaniu przedmiotów, problemy z dostrzeganiem szczegółów w obrazach lub tekście.
- Węch: trudność w rozpoznawaniu zapachów, preferowanie potraw o intensywnym aromacie, wąchanie przedmiotów.
- Słuch: poszukiwanie głośnych miejsc, trudność w lokalizowaniu źródła dźwięku, podgłaśnianie muzyki lub TV, aby „poczuć” dźwięk.
- Smak: poszukiwanie intensywnych smaków, silna potrzeba stymulacji dotykowo-smakowej (wkładanie przedmiotów do ust).
- Propriocepcja: trudność w poruszaniu się po pomieszczeniu, zderzanie się z meblami, preferowanie ciasnych ubrań lub ciężkich koców.
- Dotyk: wysoki próg bólu, preferencja mocnego ucisku, potrzeba silnych uścisków, aby poczuć presję.
- Układ przedsionkowy: stałe poszukiwanie ruchu (huśtanie, bujanie), kołysanie się w przód i w tył, szukanie nowych bodźców ruchowych.
- Interocepcja: trudność w rozpoznawaniu głodu lub pragnienia, potrzeba silniejszych bodźców, aby poczuć sygnały z ciała, problem z interpretacją odczuć wewnętrznych.

Strategie wsparcia

- Wzrok: przechowywanie przedmiotów na otwartych półkach, korzystanie z różnych źródeł oświetlenia, ograniczanie bałaganu w otoczeniu.
- Węch: trzymanie zapachowych przedmiotów pod ręką,
- Słuch: stosowanie wizualnych wskazówek i instrukcji, dzielenie poleceń na mniejsze kroki, słuchanie muzyki jako forma stymulacji.
- Smak: przygotowanie listy „bezpiecznych” potraw, przekąski o wyraźnej chrupkości, korzystanie z akcesoriów do żucia (chewellery).
- Propriocepcja: zapewnienie wolnej przestrzeni do poruszania się, korzystanie z koca obciążeniowego, używanie cięższych przyborów do pisania.
- Dotyk: trzymanie w pobliżu fidget toys, proszenie o mocniejsze uściski.
- Układ przedsionkowy: korzystanie z huśtawki, piłki gimnastycznej, małej trampoliny, wprowadzenie „diety sensorycznej” – zaplanowanych przerw na ruch.
- Interocepcja: regularne przerwy na samoobserwację, łatwy dostęp do napojów i przekąsek, proste i szybkie jedzenie w zasięgu ręki.

ELASTYCZNOŚĆ POZNAWCZA

1. „Co jeśli?” – inny scenariusz

Ćwiczenie otwartości na zmiany.

- Codziennie wyobraź sobie jedną zmianę w planie.
- Zapisz 3 możliwe dobre skutki tej zmiany.
- Jak się czujesz z tą zmianą?
- Jakie są plusy tej zmiany, jakie minusy?
- Jakie są plusy braku zmiany, a jakie minusy?

+	-

2. Trening „mikro-zmian”

- Zmień drobny element codziennej rutyny:
 - trasę spaceru
 - kubek do kawy
 - kolejność wykonywania czynności
 - inny, dowolny element rutyny
- Obserwuj, co czujesz i jak reagujesz.

3. Perfekcjonizm

- Zapisz sztywną myśl lub przekonanie (np. „Jeśli nie zrobię tego idealnie, to porażka”).
- Wypisz dowody ZA i PRZECIW tej myśli (minimum 3 w każdej kolumnie).
- Zaproponuj alternatywną myśl, która jest bardziej realistyczna i wspierająca.
- Stwórz „drabinę”: zapisz 3 wersje tej myśli – od najłagodniejszej zmiany po całkowicie elastyczną.

Poziom 1 (mała zmiana): „Mogę spróbować zrobić to dobrze, ale to nie musi być perfekcyjne.”

Poziom 2: „Błędy są częścią procesu i uczą mnie.”

Poziom 3: „Wartość mojej pracy i moja wartość jako osoby nie zależy od perfekcji.”

KOTWICE W RZECZYWISTOŚCI

5 bodźców sensorycznych, które pomogą Ci wrócić do „tu i teraz”

Kiedy stosować:

- Gdy czujesz rozproszenie, odrealnienie lub dysocjację.
- W stresie, przebodźcowaniu lub w trakcie silnych emocji.

Jak ćwiczyć:

- Wybierz 5 bodźców z różnych zmysłów.
- Ćwicz codziennie w neutralnych momentach, aby mózg zapamiętał tę „ścieżkę powrotu”.

WZROK znajdź i opisz 5 rzeczy w otoczeniu (kształt, kolor, faktura).

DOTYK dotknij czegoś o wyraźnej fakturze (kamień, materiał, maskotka).

ZAPACH powąchaj olejek eteryczny, świeżą kawę, cytrynę.

SMIAK weź łyk zimnej wody, herbaty lub poczuj smak miętowej pastylki.

SŁUCH wsłuchaj się w 3 dźwięki wokół lub włącz ulubioną krótką piosenkę.

Twoje 5 kotwic:

WZROK:

DOTYK:

ZAPACH:

SMIAK:

SŁUCH:



Prokrastynacja



IMPROVE

Umiejętność Tolerowania Dystresu

„Popraw tę chwilę”, kiedy nie możesz jej jeszcze zmienić.

I

Imagery (Wyobrażenia)

Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i spokojnie.
Zwróć uwagę: co tam widzisz, słyszysz, czujesz?

M

Meaning (Sens)

Zadaj sobie pytanie: „Czego to mnie może nauczyć?”

Spróbuj znaleźć wartość lub sens – nawet jeśli to tylko: „przetrwam to i będę silniejsza_y”

P

Prayer (Modlitwa / kontakt duchowy)

Zwróć się do czegoś większego: wszechświata, natury, siły wewnętrznej.
Poproś o siłę albo ukojenie

.

R

Relaxation (Relaksacja)

Zrób coś prostego, co uspokaja ciało i zmysły:

- weź łyk ciepłej herbaty
- posłuchaj spokojnej muzyki
- poczuj ulubioną fakturę

O

One thing in the moment (Jedna rzecz na raz)

Skup się tylko na jednej czynności – tu i teraz.

- Jak czujesz wodę podczas mycia rąk?
- Jak pachnie Twoja herbata?

V

Vacation (Mentalne wakacje)

Zrób przerwę – choćby 5 minut:

- wyjdź na balkon,
- popatrz w niebo,
- posłuchaj muzyki.

E

Encouragement (Zachęta dla siebie)

Powiedz sobie coś wspierającego:

- „Dam radę.”
- „To tylko chwilowy kryzys.”
- „Przetrwałam/em już gorsze momenty.”

Planowanie odwrotne (Backward Planning)

Cel: Uniknięcie prokrastynacji i chaosu w realizacji zadań poprzez rozplanowanie działań od daty końcowej wstecz, aż do dnia dzisiejszego.

Instrukcja krok po kroku

1. Określ cel i datę końcową

- Co dokładnie ma być gotowe i do kiedy?
- Przykład: „Oddać raport do 30 czerwca”.

2. Wyznacz kamienie milowe

- Cofnij się od daty końcowej, zapisując większe etapy projektu.
- Przykład:
 - 25 czerwca – wersja do sprawdzenia
 - 20 czerwca – zakończenie zbierania danych
 - 15 czerwca – gotowy wstęp i plan raportu

3. Dodaj kroki pośrednie

- Podziel każdy kamień milowy na mniejsze zadania (mikro-kroki), które można zrobić w 1–2 sesjach pracy.

4. Zaplanuj w kalendarzu

- Wpisz daty realizacji każdego kroku, zaczynając od najbliższych.
- Ustal realistyczne buforowe terminy (1–2 dni zapasu).

5. Działaj i monitoruj postęp

- Po każdym kroku zaznacz wykonanie i oceń, czy trzeba przesunąć kolejne etapy.

Szablon do wypełnienia

Cel i data końcowa:

Krok	Kamień milowy	Status	Data realizacji	Uwagi



Zarządzanie zadaniami i nawykami

1. Czasomierze i bloki (Time Boxing, technika pomodoro)

- Ustal blok 15–20 minut pracy.
- Użyj widocznego timera (aplikacja, zegar, klepsydra).
- Tylko jedno zadanie w danym bloku.

Po każdym bloku zapisz:

- „Co zrobiłem/am?”
- „Jaki jest następny krok?”

2. Łączenie bodźców (Habit Stacking)

- Dodaj nowy nawyk do istniejącego rytuału – mózg łatwiej go zapamięta.
- Schemat: Po [starym nawyku], zrobię [nowy nawyk].
- Przykłady:
 - a. Po zamknięciu laptopa → 5 min rozciągania
 - b. Po zrobieniu kawy → zapisanie 3 zadań w dzienniku.

Regulacja snu i rytmu dobowego

Dziennik snu (pora zaśnięcia, przebudzeń, wstawania, drzemki, kofeina, ekran przed snem) → analiza czynników pogarszających.

Plan wieczornego wygaszania bodźców: Checklista „od wysokiej energii do wyciszenia” (światło, dźwięk, ruch, temperatura).

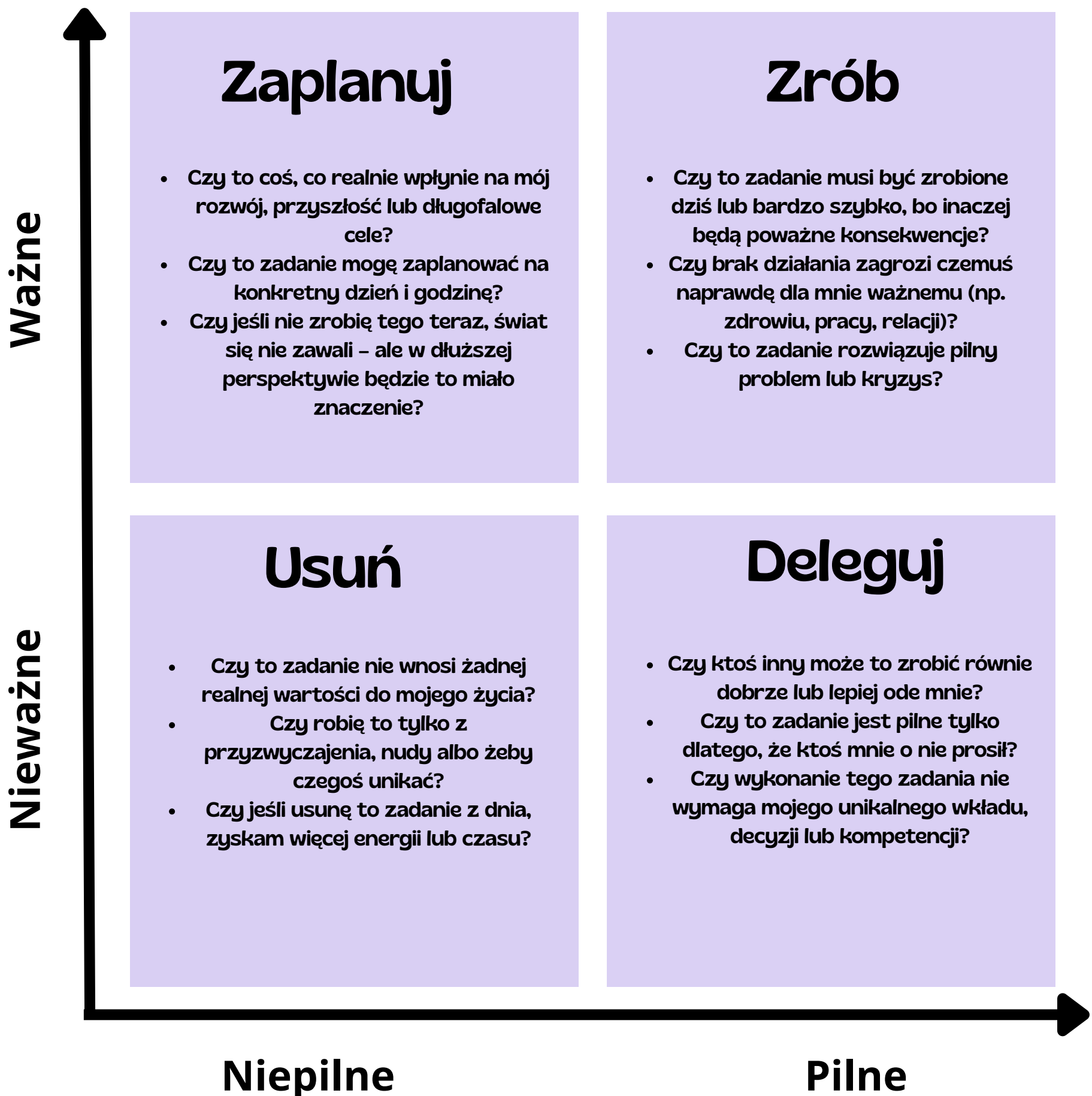
Kotwice czasowe: habit stacking wokół pory snu (np. po umyciu zębów → wyciszająca muzyka → książka).

Przeciążenie decyzyjne i priorytetyzacja

Macierz Eisenhowera

Nie wszystko, co pilne, jest ważne.

Ustal priorytety, by być produktywnym, a nie tylko zajęтым.



Przeciążenie decyzyjne i priorytetyzacja

„Dwie opcje maks”

Zmniejszenie obciążenia decyzyjnego poprzez ograniczenie liczby wyborów.

Instrukcja:

- 1. Jeśli masz więcej niż dwie możliwe opcje – **wybierz tylko dwie**, które chcesz rozważyć.
- 2. Porównaj je bezpośrednio, zadając sobie pytanie:
 - „Którą opcję zrobię **szybciej lub łatwiej?**”
 - „Która jest bardziej **zgodna z moim celem na dziś?**”
- 3. Podejmij decyzję w ciągu 2 minut.

Ranking energii vs. wartości

Priorytetyzacja zadań na podstawie tego, ile energii wymagają oraz na ile są zgodne z Twoimi wartościami.

Instrukcja:

- 1. **Wypisz wszystkie planowane zadania.**
- 2. **Dodaj dwie kolumny:**
- 3. **Energia** – oceń od 1 (bardzo mało energii) do 5 (bardzo dużo energii).
- 4. **Zgodność z wartościami** – oceń od 1 (w ogóle niezgodne) do 5 (w pełni zgodne).
- 5. Oblicz **sumę punktów** dla każdego zadania.
- 6. Wybieraj w pierwszej kolejności te zadania, które mają **wysoką zgodność z wartościami i umiarkowane wymagania energetyczne.**

Zadanie	Energia (1–5)	Wartości (1–5)	Suma
Napisać raport	4	5	9
Posprzątać biurko	2	3	5
Zadzwonić do klienta	3	4	7