

Przewodnik psychoedukacyjny dla par

Jak rozumieć proces terapii traumy, wspierać bliską osobę i jednocześnie dbać o własne granice

ZROZUMIENIE

ZGODA

GRANICE

Praktyczny przewodnik dla partnerów, członków rodziny i innych bliskich osób towarzyszących dorosłemu człowiekowi w terapii traumy.

Prawa autorskie i sposób korzystania z przewodnika

PRAWA AUTORSKIE

© Wszystkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego. Nie wolno go kopiować, odsprzedawać, publikować, udostępniać publicznie ani rozpowszechniać bez zgody właściciela praw autorskich.

CHARAKTER MATERIAŁU

Przewodnik ma charakter psychoedukacyjny. Pomaga zrozumieć częste reakcje związane z traumą i procesem terapii, ale nie służy do diagnozowania ani leczenia zaburzeń psychicznych.

Informacje zawarte w materiale nie zastępują psychoterapii, konsultacji lekarskiej, pomocy kryzysowej ani indywidualnych zaleceń specjalisty.

ROLA BLISKIEJ OSOBY

Partner, członek rodziny lub inna bliska osoba nie powinien przejmować roli terapeuty.

Jego zadaniem może być obecność, szacunek, uważne słuchanie, wspieranie codziennych potrzeb oraz dbanie o własne granice.

BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy skontaktować się z lokalnym numerem alarmowym albo najbliższą placówką udzielającą pilnej pomocy.

Przewodnik nie jest interwencją kryzysową ani zamiennikiem profesjonalnej opieki.

Spis treści

Wprowadzenie 03

MODUŁ 1 — Zrozumieć traumę i proces zdrowienia 04–09

MODUŁ 2 — Co może dziać się podczas terapii traumy 10–15

MODUŁ 3 — Częste reakcje osoby będącej w terapii 16–21

MODUŁ 4 — Jak wspierać w sposób bezpieczny i konkretny 22–27

MODUŁ 5 — Granice, konflikty i dbanie o relację 28–33

MODUŁ 6 — Wspólny plan wsparcia 34–39

05 Czym jest trauma

07 Okno tolerancji

09 Nieliniowe zdrowienie

12 Stabilizacja i zasoby

14 Integracja

17 Wycofanie

19 Zmęczenie i sen

21 Bliskość i dotyk

24 Pomocne zdania

26 Codzienne obowiązki

29 Bliska osoba nie jest terapeutą

31 Bezpieczna rozmowa

33 Dbanie o siebie

36 Cotygodniowa rozmowa

38 Kontakt ze specjalistą

06 Reakcje układu nerwowego

08 Wyzwalacze

11 Pierwsze etapy terapii

13 Przetwarzanie wspomnień

15 Reakcje po sesji

18 Drażliwość

20 Pamięć i decyzje

23 Wsparcie oparte na zgodzie

25 Wspólne uspokajanie

27 Przed i po sesji

30 Granice

32 Intensywne emocje

35 Potrzeby i przeciążenie

37 Karta wsparcia

39 Plan wdrożenia

Wprowadzenie

ROZPOCZĄĆ OD CIEPŁEGO KOMUNIKATU

Być może widzisz, że bliska Ci osoba próbuje zmierzyć się z czymś bardzo trudnym. Chcesz pomóc, ale nie zawsze wiesz, czy lepiej rozmawiać, przytulić, dać przestrzeń, przejąć część obowiązków czy po prostu pozostać obok. Taka niepewność jest zrozumiała.

PODKREŚLIĆ

Twoim zadaniem nie jest prowadzenie terapii. Nie musisz wydobywać wspomnień, analizować reakcji ani przekonywać drugiej osoby, że powinna czuć się inaczej. Najbardziej pomocne wsparcie często zaczyna się od spokoju, ciekawości, zgody i szacunku dla granic.

WYJAŚNIĆ SPOSÓB UŻYWANIA PRZEWODNIKA

- Można przeczytać go kolejno od początku do końca
- Można wracać tylko do rozdziału dotyczącego aktualnej sytuacji
- Ćwiczenia należy traktować jako propozycje do wspólnego omówienia, a nie obowiązki
- Osoba będąca w terapii ma prawo odmówić rozmowy lub ćwiczenia

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

Najważniejsza zasada tego przewodnika: wsparcie powinno zwiększać poczucie bezpieczeństwa i wyboru, a nie odbierać kontrolę.

Czytaj spokojnie. Nie musisz wdrażać wszystkiego naraz. Jedna bezpieczna rozmowa, jedno uszanowane 'nie' albo jedno zdanie wypowiedziane bez oceniania może mieć większe znaczenie niż długa lista idealnych porad.

Zrozumieć traumę i proces zdrowienia

Hasło przewodnie: Kiedy rozumiesz reakcję, łatwiej przestać traktować ją jako odrzucenie, złą wolę lub brak zaangażowania.

Trauma nie jest wyłącznie wspomnieniem trudnego wydarzenia. Może wpływać na sposób, w jaki ciało i umysł rozpoznają zagrożenie, reagują na napięcie oraz budują poczucie bezpieczeństwa w relacji.

W TYM MODULE

Trauma

układ nerwowy

okno tolerancji

wyzwalacze i nieliniowy proces zdrowienia.

Czym jest trauma i dlaczego jej skutki mogą trwać długo

ROZPOCZĄĆ OD PROSTEGO WYJAŚNIENIA

Słowo 'trauma' może opisywać następstwa doświadczenia, które było zbyt intensywne, zbyt nagłe, zbyt długotrwałe albo przeżywane bez wystarczającego poczucia bezpieczeństwa i wsparcia.

Umysł może wiedzieć, że niebezpieczeństwo minęło, podczas gdy ciało nadal reaguje tak, jakby trzeba było się bronić, uciekać albo znieruchomieć.

JAK TRAUMA MOŻE SIĘ UJAWNIAĆ

- silnym napięciem lub czujnością,
- unikaniem określonych miejsc, rozmów lub sytuacji,
- odrętwieniem i trudnością w odczuwaniu emocji,
- nagłymi reakcjami na pozornie niewielkie bodźce,

RAMKA

Co może zrobić bliska osoba

Zamiast pytać: 'Dlaczego tak przesadzasz?', można powiedzieć: 'Widzę, że ta zmiana mocno Cię poruszyła. Co pomogłoby Ci teraz poczuć trochę więcej bezpieczeństwa?'

Jak układ nerwowy reaguje na zagrożenie

NAJWAŻNIEJSZE

Układ nerwowy to sieć w mózgu i całym ciele, która pomaga odbierać informacje, oceniać bezpieczeństwo oraz przygotowywać organizm do działania. W sytuacji zagrożenia może uruchomić reakcję, zanim człowiek zdąży świadomie zastanowić się, co się dzieje.

PRZEDSTAWIĆ CZTERY CZĘSTE REAKCJE OCHRONNE

1. Walka

Może wyglądać jak złość, podniesiony głos, potrzeba obrony, napięcie mięśni albo zdecydowany sprzeciw.

2. Ucieczka

Może wyglądać jak potrzeba natychmiastowego wyjścia, unikanie rozmowy, ciągłe zajmowanie się czymś albo trudność w pozostaniu w jednym miejscu.

JAK REAGOWAĆ WSPIERAJĄCO

- zwolnić tempo rozmowy,
- mówić spokojniej i krótszymi zdaniami,
- nie wymuszać natychmiastowej odpowiedzi,
- zapytać, czy potrzebna jest przerwa,

Okno tolerancji

Okno tolerancji to umowne określenie stanu, w którym układ nerwowy jest wystarczająco spokojny, aby człowiek mógł jednocześnie odczuwać emocje, rozumieć sytuację i pozostawać w kontakcie z drugą osobą.

STREFA 1 — Zbyt wysokie pobudzenie

MOŻLIWE SYGNAŁY

- panika lub silny lęk,
- szybki oddech,
- napięte ciało,
- krzyk lub impulsywność,

KOMUNIKAT DLA BLISKIEJ OSOBY

To zazwyczaj nie jest najlepszy moment na rozwiązywanie problemu. Najpierw warto zmniejszyć intensywność.

STREFA 2 — Okno tolerancji

MOŻLIWE SYGNAŁY

- możliwość słuchania i odpowiadania,
- kontakt z własnymi emocjami,
- zdolność zauważenia potrzeb obu stron,
- możliwość podejmowania prostych decyzji,

KOMUNIKAT

W tej strefie można rozmawiać, szukać rozwiązań i ustalać konkretne kroki.

STREFA 3 — Zbyt niskie pobudzenie

MOŻLIWE SYGNAŁY

- odrętwienie,
- poczucie nierealności,
- pustka w głowie,
- bardzo cichy głos,

KOMUNIKAT

Naciskanie na rozmowę może zwiększyć odłączenie. Pomocne może być łagodne przywracanie kontaktu z teraźniejszością.

Dlaczego reakcje mogą pojawiać się bez wyraźnego powodu

Wyzwalacz to bodziec, który zostaje przez układ nerwowy połączony z wcześniejszym zagrożeniem. Może nim być dźwięk, zapach, ton głosu, wyraz twarzy, określone słowo, data, miejsce, dotyk, zmiana planu albo poczucie braku kontroli.

ZAZNACZYĆ RÓŻNICĘ POMIĘDZY INTENCJĄ A WPŁYWEM

Możesz nie mieć zamiaru przestraszyć lub zranić bliskiej osoby. Jednocześnie określony ton, gest albo sytuacja może zostać odebrana przez jej organizm jako sygnał zagrożenia. Uznanie tego wpływu nie oznacza automatycznego przyznania się do złych intencji.

Partner zamyka drzwi nieco głośniejsze niż zwykle. Dla niego jest to nieistotny dźwięk. Dla osoby, która wcześniej doświadczała agresji, może on uruchomić napięcie, zamarcie lub potrzebę natychmiastowego opuszczenia pomieszczenia.

CO ZWYKLE NIE POMAGA

- „Nic się przecież nie stało
- „To tylko drzwi
- „Musisz przestać tak reagować
- „Znowu robisz problem z niczego

CO MOŻE POMÓC

- „Widzę, że ten dźwięk mocno na Ciebie wpłynął
- „Czy potrzebujesz chwili ciszy, przestrzeni czy mojej obecności?
- „Nie musisz teraz wszystkiego wyjaśniać
- „Jesteśmy tutaj, w naszym domu. Teraz jest inaczej

ĆWICZENIE DLA CZYTELNIKA

Tytuł pola: Zanim zareaguję

TRZY PYTANIA

1. Co widzę lub słyszę w tej chwili?
2. Czy próbuję udowodnić, że reakcja jest nieuzasadniona, czy próbuję zrozumieć jej znaczenie?
3. Jak mogę przywrócić wybór, zamiast naciskać?

Zrozumienie wyzwalacza nie oznacza, że trzeba akceptować przemoc, obrażanie, groźby lub przekraczanie granic. Współczucie i granice mogą istnieć jednocześnie.

Zdrowienie nie przebiega po linii prostej

ROZPOCZĄĆ OD NORMALIZACJI

Proces zdrowienia często obejmuje okresy większego spokoju, chwilowe pogorszenie samopoczucia, nowe odkrycia, zmęczenie, powrót dawnych reakcji oraz stopniowe budowanie nowych sposobów radzenia sobie.

- porusza trudny temat na sesji,
- zaczyna lepiej zauważać własne emocje,
- uczy się stawiać granice,

PODKREŚLIĆ

Postępu nie należy mierzyć wyłącznie tym, czy trudne emocje całkowicie zniknęły. Postęp może oznaczać również szybsze zauważenie reakcji, wcześniejsze poproszenie o przerwę, łagodniejsze mówienie o potrzebach, krótszy czas powrotu do równowagi albo większą...

TABELA

Dawny wzorzec i możliwa zmiana

Dawniej: Całkowite wycofanie na kilka dni.

JAK WSPIERAĆ NIELINIOWY PROCES

- zauważać małe zmiany,
- unikać porównań z innymi osobami,
- nie wyznaczać terminu „pełnego powrotu do normalności”,
- pytać, czego dana osoba potrzebuje teraz,

RAMKA KOŃCZĄCA MODUŁ

Proces może mieć zakręty, postoje i chwilowe cofnięcia. Najważniejsze jest nie idealne tempo, lecz stopniowe zwiększanie bezpieczeństwa, wyboru i zdolności powrotu do równowagi.

Co może działać się podczas terapii traumy

Hasło przewodnie: Terapia nie polega na zmuszaniu człowieka do opowiadania wszystkiego od razu. Bezpieczny proces zwykle rozwija się etapami.

Terapia traumy może wyglądać inaczej u każdej osoby. Jej przebieg zależy między innymi od historii życia, aktualnego poziomu bezpieczeństwa, rodzaju trudności, celów terapii oraz metody pracy wybranej przez specjalistę.

W TYM MODULE

Bezpieczeństwo

stabilizacja

zasoby

przetwarzanie wspomnień

integracja i reakcje po sesji.

Pierwsze etapy terapii

ROZPOCZĄĆ OD PROSTEGO WYJAŚNIENIA

Pierwsze spotkania terapeutyczne często służą wzajemnemu poznaniu się, określeniu potrzeb oraz sprawdzeniu, czy osoba korzystająca z terapii czuje się wystarczająco bezpiecznie, aby rozpocząć pracę.

WYJAŚNIĆ POJĘCIE RELACJI TERAPEUTYCZNEJ

Relacja terapeutyczna to profesjonalna relacja pomiędzy terapeutą a osobą korzystającą z terapii. Powinna opierać się na szacunku, przewidywalności, jasno określonych granicach i możliwości zadawania pytań.

NA POCZĄTKU TERAPII SPECJALISTA MOŻE PYTAĆ O

- aktualne trudności i objawy,
- sytuację domową i zawodową,
- dostępne źródła wsparcia,
- stan zdrowia fizycznego i psychicznego,

CO PARTNER MOŻE ZAUWAŻYĆ

- większą potrzebę zastanawiania się nad przeszłością,
- zmęczenie po nowych rozmowach,
- niepewność, czy terapia będzie pomocna,
- ulgę wynikającą z bycia wysłuchanym,

JAK WSPIERAĆ

Zamiast pytać o szczegóły sesji, warto zapytać o aktualne potrzeby.

Stabilizacja i budowanie zasobów

DEFINICJA STABILIZACJI

Stabilizacja to etap rozwijania umiejętności, które pomagają zauważać napięcie, ograniczać przeciążenie i stopniowo odzyskiwać kontakt z teraźniejszością.

DEFINICJA ZASOBÓW

Zasoby to wszystko, co wspiera poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i równowagi. Mogą nimi być umiejętności, relacje, miejsca, wspomnienia, codzienne rytuały, zainteresowania albo konkretne sposoby uspokajania ciała.

W CZASIE STABILIZACJI OSOBA MOŻE UCZYĆ SIĘ

- rozpoznawać pierwsze sygnały przeciążenia,
- nazywać emocje i potrzeby,
- orientować się w teraźniejszości,
- regulować oddech bez przymuszania się,

WYJAŚNIĆ

Nie każda technika działa na każdą osobę. Dla jednej osoby zamknięcie oczu może być uspokajające, a dla innej może zwiększać niepokój. Dlatego ćwiczenia powinny być wybierane indywidualnie i stosowane za zgodą.

ZASOBY WEWNĘTRZNE

- umiejętność zauważania własnych potrzeb,
- poczucie humoru,
- doświadczenie poradzenia sobie z wcześniejszym kryzysem,
- zdolność proszenia o pomoc,

Przetwarzanie trudnych wspomnień

Przetwarzanie wspomnień to etap terapii, podczas którego osoba pracuje nad tym, aby trudne doświadczenia były lepiej rozpoznawane jako należące do przeszłości i miały mniejszy wpływ na obecne życie.

WYJAŚNIĆ, ŻE CELEM PRZETWARZANIA NIE JEST

- wymazanie pamięci,
- zapomnienie wydarzeń,
- udowodnienie, że wydarzenie nie było ważne,
- zmuszenie osoby do przebaczenia,

CELEM MOŻE BYĆ

- zmniejszenie intensywności reakcji na wspomnienie,
- lepsze rozumienie własnych reakcji,
- oddzielenie przeszłego zagrożenia od teraźniejszości,
- ograniczenie wstydu i samoobwiniania,

WYJAŚNIĆ, ŻE PODCZAS TEGO ETAPU MOGĄ POJAWIĆ SIĘ

- intensywniejsze emocje,
- zmęczenie,
- żywe sny,
- przejściowa potrzeba ciszy,

CZEGO NIE ROBIĆ JAKO PARTNER

- nie wypytywać o szczegóły traumatycznych wydarzeń,
- nie sprawdzać, czy wersja opowieści się zgadza,
- nie interpretować samodzielnie wspomnień,
- nie wymagać natychmiastowego uspokojenia,

CO MOŻE POMÓC

- zaproponowanie spokojnego otoczenia,
- przejęcie wcześniej uzgodnionego obowiązku,
- ograniczenie dodatkowych wymagań po trudnej sesji,
- zapytanie o preferowaną formę kontaktu,

Integracja zmian w codziennym życiu

Integracja to proces włączania nowych sposobów myślenia, odczuwania i działania do codziennego życia.

INTEGRACJA MOŻE OZNACZAĆ

- wcześniejsze zauważanie napięcia,
- świadome proszenie o przerwę,
- odróżnianie zagrożenia od dyskomfortu,
- wyrażanie własnego zdania,

WYJAŚNIĆ, ŻE ZMIANA MOŻE WPŁYWAĆ NA RELACJĘ

Kiedy osoba zaczyna stawiać granice, mówić o potrzebach lub rezygnować z dawnych sposobów przystosowania, partner może odczuwać zaskoczenie, niepewność, a nawet stratę. Nie musi to oznaczać pogorszenia relacji.

Osoba, która wcześniej automatycznie zgadzała się na każdy plan, zaczyna mówić: 'Nie mam dziś energii na spotkanie'. Partner może odebrać to jako oddalenie. W rzeczywistości może to być znak lepszego rozpoznawania własnych granic.

JAK WSPIERAĆ NOWE ZACHOWANIA

- traktować granice poważnie,
- pytać zamiast zakładać,
- doceniać jasne komunikaty,
- nie karać za zmianę zdania,

PRZYKŁADOWE ZDANIA

- „Dziękuję, że powiedziałeś lub powiedziałaś mi o swojej granicy
- „To jest dla mnie nowa sytuacja. Chcę ją zrozumieć bez naciskania
- „Jak możemy zadbać jednocześnie o Twoją potrzebę odpoczynku i moją potrzebę informacji?
- „Nie musimy rozwiązywać tego idealnie. Możemy wypróbować jedno rozwiązanie i później je ocenić

ĆWICZENIE DLA PARY

1. Nowa umiejętność lub zachowanie, które chcemy wspierać
2. Sygnał, że ta umiejętność jest potrzebna
3. Co może zrobić osoba korzystająca z terapii
4. Co może zrobić partner

Reakcje po sesji terapeutycznej

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Po sesji terapeutycznej osoba może potrzebować czasu na odpoczynek i uporządkowanie emocji. Reakcje zależą od tematu spotkania, sposobu pracy, aktualnego poziomu stresu oraz indywidualnej wrażliwości.

REAKCJE, KTÓRE MOGĄ POJAWIĆ SIĘ PRZEJŚCIOWO

- zmęczenie lub senność,
- potrzeba ciszy,
- większa emocjonalność,
- łagodne napięcie mięśni,

DODACZ ZASTRZEŻENIE

To, że reakcja jest częsta, nie oznacza, że trzeba ją ignorować. Jeżeli osoba jest zaniepokojona swoim stanem, ma prawo omówić go z terapeutą.

SYGNAŁY WYMAGAJĄCE MOŻLIWIE SZYBKIEJ KONSULTACJI Z TERAPEUTĄ LUB INNYM SPECJALISTĄ

- reakcje są wyjątkowo intensywne i nie zmniejszają się,
- funkcjonowanie wyraźnie się pogarsza,
- osoba przez dłuższy czas nie może spać, jeść lub wykonywać podstawowych czynności,
- pojawia się silne odłączenie od rzeczywistości,

SEKCJA BEZPIECZEŃSTWA

W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia nie należy czekać na kolejną planową sesję. Trzeba skontaktować się z lokalnym numerem alarmowym albo placówką udzielającą pilnej pomocy.

ZAPROPONOWAĆ WSPÓLNE USTALENIE ODPOWIEDZI NA PIĘĆ PYTAŃ

1. Czy po sesji wolę rozmawiać, czy zachować ciszę?
2. Czy wolę wrócić sama lub sam, czy potrzebuję towarzystwa?
3. Jakich obowiązków lepiej nie planować bezpośrednio po spotkaniu?
4. Co zwykle pomaga mi wrócić do równowagi?

Częste reakcje osoby będącej w terapii

Hasło przewodnie: To, co wygląda jak obojętność, złość albo brak zaangażowania, może być sygnałem przeciążenia, ochrony lub potrzeby odzyskania równowagi.

Terapia może zwiększyć świadomość emocji, potrzeb i sygnałów płynących z ciała. Zanim nowe sposoby radzenia sobie zostaną utrwalone, osoba może przechodzić przez okres większej wrażliwości, zmęczenia lub potrzeby wycofania.

W TYM MODULE

Wycofanie

drażliwość

zmęczenie

ciało

pamięć

bliskość i dotyk.

Wycofanie i potrzeba ciszy

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Po trudnej rozmowie, sesji terapeutycznej albo intensywnym dniu osoba może potrzebować mniej bodźców i kontaktu. Cisza może pomagać jej uporządkować emocje, zmniejszyć napięcie i odzyskać poczucie kontroli.

MOŻLIWE PRZYCZYNY WYCOFANIA

- przeciążenie emocjonalne,
- zmęczenie,
- trudność w znalezieniu słów,
- obawa przed konfliktem,

ZDROWA PRZERWA

- jest zakomunikowana,
- ma przybliżony czas trwania,
- służy odzyskaniu równowagi,
- zakłada późniejszy powrót do kontaktu,

KARZĄCE MILCZENIE

- służy wywołaniu lęku lub poczucia winy,
- jest używane jako forma kontroli,
- nie zawiera informacji o powrocie do rozmowy,
- może trwać długo mimo prób bezpiecznego kontaktu,

JAK ZAPROPONOWAĆ BEZPIECZNĄ PRZERWĘ

Widzę, że potrzebujesz przestrzeni. Mogę ją uszanować. Potrzebuję jednak wiedzieć, kiedy mniej więcej wrócimy do kontaktu. Czy możemy sprawdzić, jak się czujemy, za godzinę?

Nie jestem teraz gotowy lub gotowa na rozmowę. Potrzebuję godziny samotności. O osiemnastej dam Ci znać, czy mogę wrócić do tematu.

CO POMAGA

- krótkie i spokojne komunikaty,
- brak naciskania na natychmiastowe wyjaśnienia,
- ustalenie czasu ponownego kontaktu,
- zapewnienie przestrzeni bez demonstracyjnego obrażania się,

Drażliwość i nagłe zmiany emocji

ROZPOCZĄĆ OD PROSTEGO WYJAŚNIENIA

Gdy układ nerwowy jest długo przeciążony, tolerancja na hałas, zmianę planu, krytykę, pośpiech lub nieporozumienie może być mniejsza. Reakcja emocjonalna może pojawić się szybko i mieć większą intensywność niż zwykle.

MOŻLIWE SYGNAŁY NARASTAJĄCEGO PRZECIĄŻENIA

- szybsze mówienie,
- zaciskanie szczęki lub pięści,
- podniesiony głos,
- częste przerywanie,

WYJAŚNIĆ

Silna emocja nie zawsze dotyczy wyłącznie aktualnej sytuacji. Może łączyć się ze zmęczeniem, wcześniejszym napięciem, poczuciem braku kontroli lub reakcją na podobieństwo do dawnych doświadczeń.

Zrozumienie przyczyny nie oznacza zgody na krzyk, groźby, poniżanie, niszczenie przedmiotów, przemoc fizyczną ani inne zachowania naruszające bezpieczeństwo.

CO ZROBIĆ PODCZAS NARASTAJĄCEGO NAPIĘCIA

1. Zatrzymać próbę rozwiązania problemu.
2. Obniżyć głos i skrócić wypowiedzi.
3. Zwiększyć fizyczną przestrzeń.
4. Nie dotykać bez zgody.

PRZYKŁAD KOMUNIKATU

Widzę, że oboje jesteście bardzo napięci. Chcę wrócić do tej rozmowy, ale nie będę kontynuować jej przy krzyku. Zrobimy trzydzieści minut przerwy i sprawdzimy, czy możemy porozmawiać spokojniej.

OMÓWIĆ TRZY RZECZY

- Co uruchomiło napięcie?
 - Jakie wcześniejsze sygnały można było zauważyć?
 - Co następnym razem zrobimy wcześniej?
- Krzyczałem lub krzyczałam. To nie było w porządku. Rozumiem, że mogło Cię to przestraszyć. Następnym razem chcę przerwać rozmowę, gdy zauważę napięcie w szczękach i szybszy oddech.

Zmęczenie, sen i reakcje fizyczne

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Długotrwała czujność, napięcie i praca nad trudnymi doświadczeniami mogą zużywać dużo energii. Osoba może czuć zmęczenie nawet wtedy, gdy jej dzień nie wydawał się fizycznie intensywny.

MOŻLIWE REAKCJE FIZYCZNE

- napięcie mięśni,
- bóle głowy,
- uczucie ciężkości lub osłabienia,
- trudność w zasypianiu,

MOŻLIWE TRUDNOŚCI

- lęk przed zaśnięciem,
- sprawdzanie drzwi lub otoczenia,
- budzenie się po najmniejszym dźwięku,
- odkładanie snu do późnej nocy,

JAK WSPIERAĆ BEZ KONTROLOWANIA

- zapytać, co pomaga przed snem,
- ograniczyć niepotrzebny hałas,
- uzgodnić przewidywalny wieczorny rytuał,
- nie zmuszać do wspólnego spania,

PRZYKŁADOWE ZDANIE

Widzę, że ostatnio sen jest trudniejszy. Czy jest coś konkretnego, co mogę zrobić wieczorem, aby zwiększyć Twoje poczucie spokoju?

POMOCNE MOŻE BYĆ

- ustalenie najważniejszych obowiązków,
- czasowe uproszczenie planu dnia,
- zaplanowanie odpoczynku po sesji,
- przygotowanie prostego posiłku,

Pamięć, uwaga i podejmowanie decyzji

ROZPOCZĄĆ OD PROSTEGO WYJAŚNIENIA

Kiedy duża część energii organizmu jest wykorzystywana do monitorowania zagrożenia, radzenia sobie z emocjami lub przetwarzania trudnych doświadczeń, mniej zasobów może pozostać na pamięć, uwagę i planowanie.

PAMIĘĆ ROBOCZA

Pamięć robocza pomaga przez krótki czas utrzymać w umyśle informacje potrzebne do wykonania zadania. Korzystamy z niej na przykład podczas zapamiętywania kilku punktów rozmowy, liczenia albo realizowania instrukcji.

UWAGA

Uwaga pozwala skupić się na jednej informacji i odsunąć na dalszy plan pozostałe bodźce.

FUNKCJE WYKONAWCZE

Funkcje wykonawcze pomagają planować, ustalać kolejność działań, rozpoczynać zadania, kontrolować impulsy i podejmować decyzje.

MOŻLIWE REAKCJE PRZECIĄŻONEGO UMYŚŁU

- zapominanie o drobnych ustaleniach,
- wielokrotne czytanie tego samego tekstu,
- trudność w śledzeniu długiej rozmowy,
- gubienie przedmiotów,

CO POMAGA W KOMUNIKACJI

- przekazywanie jednej informacji naraz,
- używanie krótkich i konkretnych zdań,
- zapisywanie ważnych ustaleń,
- ograniczanie liczby decyzji podejmowanych jednocześnie,

Bliskość, zaufanie, dotyk i życie intymne

ROZPOCZĄĆ OD NORMALIZACJI

Trauma może wpływać na sposób przeżywania bliskości. Osoba może jednego dnia potrzebować przytulenia, a innego odczuwać napięcie nawet przy delikatnym dotyku. Może pragnąć kontaktu emocjonalnego, ale jednocześnie bać się utraty kontroli.

MOŻLIWE REAKCJE

- unikanie dotyku,
- zamieranie podczas kontaktu fizycznego,
- silna potrzeba przestrzeni,

WYJAŚNIĆ POJĘCIE ZGODY

Zgoda oznacza dobrowolne, świadome i możliwe do wycofania w każdej chwili przyzwolenie na określony kontakt. Brak sprzeciwu nie zawsze oznacza zgodę. Milczenie, zamarcie albo automatyczne podporządkowanie również nie są jednoznacznym 'tak'.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

- zgoda dotyczy konkretnej czynności,
- zgodę można zmienić w dowolnym momencie,
- wcześniejsza zgoda nie oznacza zgody teraz,

ZAMIAST

Przecież zawsze lubiłeś lub lubiałaś, kiedy Cię przytulam.

POWIEDZIEĆ

Czy masz teraz ochotę na przytulenie?

ZAMIAST

Nie odpychaj mnie.

Jak wspierać w sposób bezpieczny i konkretny

Hasło przewodnie: Dobre wsparcie nie polega na zgadywaniu. Polega na pytaniu, słuchaniu i szanowaniu odpowiedzi.

Nawet najlepsza intencja nie zawsze prowadzi do pomocnego działania. Przytulenie, rozmowa, rada albo przejęcie obowiązku mogą wspierać jedną osobę, a u innej zwiększać napięcie.

W TYM MODULE

Zgoda

pomocne zdania

wspólne uspokajanie

codzienne obowiązki i czas wokół sesji.

Wsparcie oparte na zgodzie

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Wsparcie oparte na zgodzie oznacza, że bliska osoba zachowuje wpływ na to, co się z nią dzieje. Partner nie zakłada automatycznie, że wie najlepiej, lecz pyta, przedstawia możliwości i szanuje odpowiedź.

DLACZEGO WYBÓR JEST WAŻNY

Doświadczenia traumatyczne często wiążą się z utratą kontroli, przymusem, brakiem możliwości ucieczki albo ignorowaniem granic. Dlatego nawet pomocne działanie może zwiększać napięcie, jeżeli zostanie narzucone.

MODEL CZTERECH KROKÓW

KROK 1 — Zauważ

Opisz spokojnie to, co rzeczywiście widzisz, bez diagnozowania.

NIE MÓWIĆ

Znowu masz atak przez swoją traumę.

KROK 2 — Zapytaj

POZIOM PIERWSZY — POTRZEBA KONTAKTU

Czy chcesz teraz mojej obecności?

POZIOM DRUGI — PREFEROWANA FORMA

Wolisz rozmowę, ciszę czy praktyczną pomoc?

Zdania, które pomagają, oraz zdania, których lepiej unikać

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Wspierający komunikat nie musi rozwiązywać problemu. Jego zadaniem może być pokazanie: 'Widzę Cię, nie oceniam Cię i nie odbieram Ci prawa do decydowania o sobie'.

TABELA GŁÓWNA

SYTUACJA 1 — Osoba jest silnie poruszona

LEPIEJ UNIKAĆ

Uspokój się.

POWIEDZIEĆ

Widzę, że jest Ci teraz bardzo trudno. Co może pomóc zmniejszyć napięcie choć odrobinę?

SYTUACJA 2 — Reakcja wydaje się nieproporcjonalna

LEPIEJ UNIKAĆ

Przesadzasz.

POWIEDZIEĆ

Widzę, że ta sytuacja mocno na Ciebie wpłynęła, nawet jeśli ja odbieram ją inaczej.

SYTUACJA 3 — Osoba nie chce rozmawiać

Wspólne uspokajanie układu nerwowego

Współregulacja oznacza, że obecność i zachowanie drugiej osoby pomagają organizmowi stopniowo odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Może to być spokojny głos, przewidywalny kontakt, odpowiednia odległość albo wspólna, prosta czynność.

Współregulacja nie polega na kontrolowaniu oddechu, emocji ani ciała drugiej osoby. Nie każda osoba uspokaja się w obecności partnera. Czasami najbardziej wspierająca jest bezpieczna przestrzeń.

MOŻLIWE FORMY WSPÓŁREGULACJI

1. Spokojny głos

Mówić wolniej, ciszej i krótszymi zdaniami.

2. Orientowanie się w teraźniejszości

ZAPYTAĆ

Czy chcesz rozejrzeć się i nazwać trzy rzeczy, które widzisz?

3. Kontakt ze stabilnym podłożem

ZAPROPONOWAĆ

Czy pomoże Ci poczuć stopy na podłodze albo oprzeć plecy o krzesło?

4. Rytmiczny ruch

Jeżeli osoba chce, można wspólnie powoli spacerować, kołysać się albo wykonywać spokojne ruchy dłoni.

5. Ograniczenie bodźców

POWIEDZIEĆ

Zostanę tutaj przez pięć minut. Potem zapytam, czego potrzebujesz.

CZEGO NIE NARZUCAĆ

- zamykania oczu,
- głębokiego oddychania,
- liczenia,
- przytulania,

WAŻNE OSTRZEŻENIE

Niektóre popularne ćwiczenia mogą zwiększać niepokój. Na przykład skupienie na oddechu może być trudne dla osoby, która doświadcza duszności albo ma traumatyczne skojarzenia związane z oddychaniem. Dlatego zawsze należy pytać o zgodę i obserwować reakcję.

Pomoc w codziennych obowiązkach

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

W okresie intensywnej terapii albo większego napięcia zwykłe obowiązki mogą wymagać więcej energii. Praktyczna pomoc bywa wtedy bardzo wartościowa, pod warunkiem że jest uzgodniona i nie odbiera drugiej osobie wpływu.

PRZYKŁADY PRAKTYCZNEGO WSPARCIA

- przygotowanie prostego posiłku,
- zrobienie zakupów,
- ograniczenie dodatkowych planów po sesji,
- przypomnienie o ustalonym terminie,

WAŻNE PYTANIE PRZED POMOCĄ

Czy chcesz, żebym Cię odciążył lub odciążyła?
Mogę przygotować kolację, zrobić zakupy albo zostawić plan bez zmian.

JAK POMAGAĆ BEZ PRZEJMOWANIA ŻYCIA DRUGIEJ OSOBY

- ustalić, czego dokładnie dotyczy pomoc,
- określić czas jej trwania,
- zapytać, które obowiązki osoba chce zachować,
- nie podejmować decyzji finansowych lub medycznych bez uzgodnienia,

PRZYKŁAD BEZPIECZNEGO USTALENIA

Przez najbliższe dwa tygodnie w dni terapii przygotuję kolację. W pozostałe dni wracamy do naszego zwykłego podziału. Po dwóch tygodniach sprawdzimy, czy ten plan nadal nam służy.

Wsparcie przed sesją i po sesji terapeutycznej

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Dzień sesji może wiązać się z napięciem jeszcze przed spotkaniem oraz zmęczeniem po jego zakończeniu. Wcześniejsze ustalenie prostego planu ogranicza liczbę decyzji podejmowanych w chwili przeciążenia.

MOŻLIWE FORMY WSPARCIA

- ograniczenie pośpiechu,
- przypomnienie o godzinie spotkania, jeżeli osoba tego chce,
- zapewnienie spokojnego transportu lub prywatnej przestrzeni,
- unikanie rozpoczynania trudnego konfliktu bezpośrednio przed sesją,

PYTANIA PRZED SESJĄ

1. Czy chcesz, żebym przypomniał lub przypomniała Ci o spotkaniu?
2. Czy potrzebujesz ciszy, rozmowy czy zwykłego planu dnia?
3. Czy mam się odezwać po sesji, czy poczekać na Twój kontakt?
4. Czy po spotkaniu zaplanowane są obowiązki, które można przełożyć?

DOBRE PIERWSZE PYTANIE

Czego potrzebujesz teraz, bez opowiadania mi o treści spotkania?

MOŻLIWE ODPOWIEDZI DO WYBORU

- ciszy,
- samotności,
- obecności bez rozmowy,
- spaceru,

Granice, konflikty i dbanie o relację

Hasło przewodnie: Współczucie nie wymaga rezygnowania z własnego bezpieczeństwa, potrzeb ani godności.

Terapia traumy może wpływać na całą relację. Pojawiają się nowe potrzeby, zmieniają się dotychczasowe role, a rozmowy o granicach mogą stać się częstsze.

W TYM MODULE

Rola bliskiej osoby

granice

bezpieczna rozmowa

intensywne emocje i dbanie o siebie.

Partner lub bliska osoba nie jest terapeutą

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Partner może być ważnym źródłem bezpieczeństwa, troski i codziennego wsparcia. Nie jest jednak odpowiedzialny za diagnozowanie, analizowanie wspomnień, prowadzenie ćwiczeń terapeutycznych ani kontrolowanie postępów.

ROLA TERAPEUTY MOŻE OBEJMOWAĆ

- ocenę trudności i potrzeb,
- planowanie procesu terapii,
- stosowanie odpowiednich metod,

ROLA PARTNERA LUB BLISKIEJ OSOBY MOŻE OBEJMOWAĆ

- spokojną obecność,
- słuchanie bez wymuszania szczegółów,
- szanowanie granic,

CZEGO PARTNER NIE POWINIEN ROBIĆ

- wypytywać o szczegóły traumatycznych wydarzeń,
- interpretować objawów jako diagnozy,
- samodzielnie prowadzić ekspozycji,

SYGNAŁY, ŻE PARTNER PRZEJMUJE ZBYT DUŻĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- stale obserwuje nastrój drugiej osoby,
- rezygnuje ze wszystkich własnych planów,
- czuje, że nie może okazywać żadnych potrzeb,

PRZYKŁADOWE ZDANIA

- „Chcę Cię wysłuchać, ale nie potrafię ocenić, czy ta reakcja wymaga zmiany terapii. Porozmawiaj o tym ze swoim terapeutą
- „Mogę być obok, lecz nie chcę prowadzić z Tobą ćwiczenia dotyczącego wspomnień
- „Nie wiem, jak rozwiązać ten problem. Poszukajmy odpowiedniego specjalisty

TABELA

Wsparcie a terapia

Jak stawiać granice bez karania i odrzucania

ROZPOCZĄĆ OD DEFINICJI

Granica to jasna informacja o tym, na co się zgadzasz, czego nie akceptujesz oraz jakie działanie podejmiesz, jeżeli dana sytuacja będzie trwać.

GRANICA

Jeżeli rozmowa będzie odbywać się przy krzyku, przerwę ją i wrócę do tematu, kiedy oboje będziemy spokojniejsi.

KONTROLA

Masz natychmiast przestać się złościć.

GROŹBA

Jeżeli jeszcze raz podniesiesz głos, pożałujesz.

KARA

Skoro nie umiesz się zachować, przez cały tydzień nie będę się do Ciebie odzywać.

PODKREŚLIĆ

Granica nie służy zmuszaniu drugiej osoby do określonego zachowania. Informuje o tym, jak Ty zadbasz o siebie, relację albo bezpieczeństwo.

DOBRA GRANICA JEST

- konkretna,
- możliwa do wykonania,
- wypowiedziana spokojnie,

Plan bezpiecznej rozmowy podczas konfliktu

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Podczas silnego pobudzenia zdolność słuchania, rozumienia i poszukiwania kompromisu może się zmniejszyć.

PLAN SZEŚCIU KROKÓW

KROK 1 — Zatrzymaj tempo

JEDNA OSOBA MÓWI

Zatrzymajmy się na chwilę. Chcę rozwiązać ten problem, ale widzę, że napięcie rośnie.

KROK 2 — Sprawdź poziom pobudzenia

- 0-3: względny spokój,
- 4-6: napięcie, ale możliwa rozmowa,

ZASADA

Jeżeli jedna osoba ocenia napięcie na 7 lub więcej, należy rozważyć przerwę.

KROK 3 — Nazwij jeden temat

NIE ŁĄCZYĆ WIELU SPRAW

A przy okazji zawsze zapominasz, nigdy mnie nie słuchasz i ostatnio też...

KROK 4 — Mów o obserwacji, uczuciu i potrzebie

WZÓR

Kiedy , czuję , ponieważ potrzebuję .

Kiedy nie wiem, czy wrócisz po sesji na kolację, czuję niepokój, ponieważ potrzebuję podstawowej informacji do zaplanowania wieczoru.

KROK 5 — Poproś o konkretną zmianę

Gdy emocje stają się zbyt intensywne

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Nie każdą trudną sytuację można rozwiązać rozmową w danym momencie. Gdy pojawia się przemoc, groźby, utrata kontroli albo bezpośrednie zagrożenie, priorytetem staje się bezpieczeństwo, a nie dalsze wyjaśnianie emocji.

SYGNAŁY, ŻE TRZEBA NATYCHMIAST PRZERWAĆ ROZMOWĘ

- groźby wobec siebie lub innych,
- niszczenie przedmiotów,
- rzucanie przedmiotami,

CO ZROBIĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA

1. Zakończyć próbę przekonywania lub dyskusji.
2. Zwiększyć fizyczny dystans.
3. Udać się do bezpiecznego miejsca, jeżeli jest to możliwe.

NIE MÓWIĆ

- „Nikomu nie powiem, bez względu na wszystko
- „Sam lub sama sobie z tym poradzę
- „Zostanę tutaj, nawet jeśli jest niebezpiecznie

ZAMIAST TEGO

- „Traktuję poważnie to, co mówisz
- „Nie mogę zachować tego wyłącznie dla siebie, jeśli istnieje zagrożenie życia
- „Potrzebujemy teraz profesjonalnej pomocy

WYJAŚNIĆ

Odłączenie może oznaczać poczucie nierealności, zagubienie, brak kontaktu z otoczeniem albo wrażenie, że osoba znajduje się w innym czasie lub miejscu.

MOŻLIWE SPOKOJNE KOMUNIKATY

- „Jesteś teraz w _____
- „Dzisiaj jest _____
- „Jestem tutaj obok, w odległości, która jest dla Ciebie bezpieczna

Dbanie o siebie jako warunek trwałego wsparcia

ROZPOCZĄĆ OD NORMALIZACJI

Towarzyszenie osobie w terapii traumy może budzić troskę, nadzieję, bezradność, złość, zmęczenie, smutek i lęk. Posiadanie własnych emocji nie oznacza braku empatii.

PODKREŚLIĆ

Dbanie o siebie nie jest nagrodą za wystarczająco dobre wspieranie. Jest podstawowym warunkiem, dzięki któremu wsparcie może być szczere, bezpieczne i możliwe do utrzymania.

SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA OSOBY WSPIERAJĄCEJ

- stałe napięcie i czujność,
- trudność w odpoczynku poza domem,
- rezygnowanie z własnych relacji,

CZTERY OBSZARY DBANIA O SIEBIE

1. Ciało

- sen,
- jedzenie,

WAŻNE WYJAŚNIENIE O PRYWATNOŚCI

Możesz szukać wsparcia dla siebie, nie ujawniając szczegółów traumatycznej historii bliskiej osoby. Wystarczy mówić o własnych emocjach, przeciążeniu, granicach i sytuacjach, z którymi trudno Ci sobie poradzić.

ZDANIA, KTÓRE POMAGAJĄ CHRONIĆ WŁASNE ZASOBY

- „Chcę Cię wysłuchać, ale dzisiaj mam siłę na piętnaście minut rozmowy
- „Potrzebuję dziś wieczorem czasu wyłącznie dla siebie
- „Nie mogę być jedynym źródłem wsparcia

KIEDY ROZWAŻYĆ WŁASNĄ KONSULTACJĘ

- gdy przeciążenie utrzymuje się,
- gdy trudno stawiać granice,
- gdy pojawia się lęk przed reakcją partnera,

Wspólny plan wsparcia

Hasło przewodnie: Najlepszy plan nie zgaduje potrzeb. Zostaje wspólnie ustalony, zapisany i regularnie aktualizowany.

Każda osoba inaczej przeżywa napięcie, terapię, bliskość i odpoczynek. Dlatego nie istnieje jeden uniwersalny sposób wspierania, który działa zawsze.

W TYM MODULE

Potrzeby

sygnały przeciążenia

cotygodniowa rozmowa

karta wsparcia

pomoc i plan wdrożenia.

Rozmowa o potrzebach i sygnałach przeciążenia

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Rozmowa o wsparciu jest najskuteczniejsza wtedy, gdy nie odbywa się w środku konfliktu, paniki albo silnego odłączenia. Spokojny moment pozwala lepiej rozpoznać potrzeby i zapisać konkretne ustalenia.

ROZMOWĘ WARTO ZAPLANOWAĆ, GDY

- obie osoby mają wystarczająco dużo czasu,
- żadna osoba nie jest tuż po bardzo trudnej sesji,
- nie trwa aktualny konflikt,
- możliwe jest zrobienie przerwy,

ZDANIE ROZPOCZYNAJĄCE

Chciałbym lub chciałabym lepiej rozumieć, co pomaga Ci w trudnych chwilach. Czy możemy porozmawiać o tym przez dwadzieścia minut?

MOJE WCZESNE SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA

Utworzyć cztery pola do uzupełnienia.

SYGNAŁY W CIELE

- szybszy oddech,
- napięcie szczęki,
- ból brzucha,
- uczucie gorąca lub zimna,

SYGNAŁY W EMOCJACH

- drażliwość,
- lęk,
- wstyd,
- odrętwienie,

Cotygodniowa rozmowa kontrolna

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Regularna rozmowa kontrolna nie jest terapią pary ani przesłuchaniem. To krótki, przewidywalny moment na sprawdzenie samopoczucia, aktualnych potrzeb i działania wspólnych ustaleń.

ZALECANY CZAS

Od 15 do 25 minut.

ZASADY

- wybrać stały, spokojny moment,
- nie prowadzić rozmowy tuż przed snem lub sesją,
- ustawić ograniczenie czasowe,
- nie rozwiązywać wszystkich problemów,

SCHEMAT ROZMOWY

CZĘŚĆ 1 — Jak się mam

KAŻDA OSOBA ODPOWIADA

- Jaki jest mój poziom energii od 0 do 10?
- Jaki jest mój poziom napięcia od 0 do 10?
- Co było dla mnie najtrudniejsze w tym tygodniu?
- Co dało mi choć trochę ulgi lub radości?

USTALIĆ

- jeden sposób wsparcia,
- jedną granicę,
- jeden czas odpoczynku dla każdej osoby,
- jeden praktyczny obowiązek do podziału,

Osobista karta preferowanego wsparcia

NA POCZĄTKU UMIEŚCIĆ INSTRUKCJĘ

Uzupełnij kartę w spokojnym momencie. Nie musisz odpowiadać na wszystkie pytania. Możesz zmieniać odpowiedzi, gdy Twoje potrzeby się zmieniają. Udostępnienie karty jest dobrowolne.

Sekcja 1 — Kiedy czuję się względnie spokojnie

NAJLEPIEJ POMAGA MI

- ☐ zwykła rozmowa
- ☐ wspólna aktywność
- ☐ inne:

W ZACHOWANIU ZAUWAŻAM

Sekcja 3 — Kiedy jestem przeciążony lub przeciążona

POMAGA MI

- ☐ cisza
 - ☐ spokojny głos
 - ☐ inne:
-
- ☐ inne:

NAJLEPSZE PYTANIE

Sekcja 6 — Dotyk i przestrzeń

GDY JESTEM SPOKOJNY LUB SPOKOJNA

Możesz zapytać mnie o .

Kiedy zachęcić do kontaktu z terapeutą lub pilnej pomocy

ROZPOCZĄĆ OD WYJAŚNIENIA

Partner nie musi samodzielnie oceniać diagnozy ani skuteczności terapii. Może jednak zauważać zmiany w codziennym funkcjonowaniu i zachęcać do kontaktu ze specjalistą, gdy reakcje są intensywne, utrzymują się albo budzą niepokój.

Utworzyć trzy wyraźne poziomy.

MOŻE DOTYCZYĆ SYTUACJI, GDY

- po sesji pojawia się przejściowe zmęczenie,
- osoba potrzebuje więcej ciszy,
- emocje są silniejsze, ale stopniowo się zmniejszają,

MOŻLIWE DZIAŁANIE

- odpoczynek,
- ograniczenie bodźców,
- wcześniej uzgodnione wsparcie,

WARTO ZACHĘCIĆ DO MOŻLIWIE SZYBKIEJ KONSULTACJI, GDY

- reakcje po sesji są bardzo intensywne lub długo się utrzymują,
- pojawia się wyraźne pogorszenie funkcjonowania,
- osoba przez dłuższy czas nie śpi lub prawie nie je,

PRZYKŁADOWE ZDANIE

Widzę, że te reakcje utrzymują się dłużej i mocno wpływają na Twoje funkcjonowanie.

Chciałbym lub chciałabym, abyś omówił lub omówiła je z terapeutą albo lekarzem.

POZIOM 3 — Natychmiastowa pomoc

NALEŻY DZIAŁAĆ PILNIE, GDY

- osoba mówi, że zamierza zrobić sobie krzywdę,
- mówi o zamiarze skrzywdzenia innej osoby,
- posiada plan, środki lub bezpośredni zamiar działania,

DZIAŁANIE

Skontaktuj się z lokalnym numerem alarmowym albo najbliższą placówką udzielającą pilnej pomocy. Nie pozostawiaj sytuacji wyłącznie do następnej planowej sesji.

Podsumowanie i siedmiodniowy plan wdrożenia

ROZPOCZĄĆ OD PODSUMOWANIA

Wspieranie osoby w terapii traumy nie polega na posiadaniu wszystkich odpowiedzi. Największe znaczenie mają zwykle przewidywalność, zgoda, szacunek dla granic, spokojna komunikacja oraz gotowość do skorzystania z profesjonalnej pomocy, gdy sytuacja tego...

DZIESIĘĆ NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD

1. Reakcja traumatyczna nie zawsze jest świadomym wyborem.
2. Zrozumienie reakcji nie oznacza akceptowania przemocy.
3. Najpierw warto przywrócić poczucie bezpieczeństwa, a później rozwiązywać problem.

SIEDMIODNIOWY PLAN WDROŻENIA

DZIEŃ 1 — Zrozumienie
Przeczytaj ponownie strony 05–09.

POLE

Dawniej myślałem lub myślałam: .

Teraz mogę również rozważyć: .

DZIEŃ 2 — Język wsparcia

ZAPISZ TYLKO JEDNO USTALENIE

W następnym tygodniu spróbujemy: .

DZIEŃ 7 — Aktualizacja planu

Uzupełnij lub popraw kartę preferowanego wsparcia ze strony 37.

SPRAWDŹ

- co działa,
- czego nie stosować,
- kiedy potrzebna jest przerwa,

OSTATNIE PRZYPOMNIENIE DLA OSOBY WSPIERAJĄCEJ

Nie musisz reagować idealnie. Możesz popełnić błąd, zatrzymać się, przeprosić i spróbować ponownie. Bezpieczna relacja nie wymaga perfekcji. Wymaga odpowiedzialności, szacunku i gotowości do uczenia się.