

Zestaw regulacji emocjonalnej dla dorosłych

Okno tolerancji, odpowiedzialne ujęcie poliwalgalne i praktyczne narzędzia wspierające regulację podczas przetwarzania



Ćwiczenia, materiały informacyjne i interwencje sesyjne pomagające rozpoznawać stan, odzyskiwać wybór i dobierać właściwy poziom kontaktu

**REGULACJA NIE OZNACZA BRAKU EMOCJI - OZNACZA WIĘKSZĄ
MOŻLIWOŚĆ ŚWIADOMEGO DZIAŁANIA.**

Informacje o zestawie

Niniejszy zestaw został przygotowany jako materiał edukacyjny i kliniczny dla odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów oraz dorosłych klientów korzystających z wybranych ćwiczeń w ramach uzgodnionego planu.

Najważniejsze

Niniejszy zestaw został przygotowany jako materiał edukacyjny i kliniczny dla odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów oraz dorosłych klientów korzystających z wybranych ćwiczeń w ramach uzgodnionego planu.

Materiał pomaga

- rozpoznawać zmiany pobudzenia;
- opisywać aktualny poziom kontaktu;
- dobierać narzędzia do konkretnego stanu;
- odzyskiwać orientację i możliwość wyboru;

Zestaw nie jest

- narzędziem diagnostycznym;
- samodzielnym leczeniem PTSD;
- zamiennikiem psychoterapii;
- protokołem interwencji kryzysowej;

NARZĘDZIA REGULACYJNE A LECZENIE

Ćwiczenia uziemiające, orientacyjne i uważnościowe mogą pomagać części osób odzyskiwać kontakt z teraźniejszością oraz radzić sobie z nieprzyjemnymi reakcjami. Nie są jednak skuteczne dla każdego w każdej chwili i nie zastępują pełnego leczenia.

Każda osoba może

- odmówić ćwiczenia;
- pozostawić oczy otwarte;
- nie skupiać się na oddechu;
- nie obserwować ciała;

Ćwiczenie należy zatrzymać, gdy pojawia się

- znaczna dezorientacja;
- utrata bieżącej pamięci;
- narastająca duszność lub ból;
- nowy niepokojący objaw medyczny;

Spis treści

- 01 Informacje o zestawie
- 02 Spis treści
- 03 Jak korzystać z zestawu

MODUŁ 02 — NARZĘDZIA PRZY NADMIERNYM POBUDZENIU

- 10 Kiedy układ mobilizuje się zbyt mocno
- 11 Rozpoznaj zmianę, zanim reakcja stanie się przytłaczająca
- 12 Skieruj uwagę do aktualnego miejsca bez zaprzeczania emocji
- 13 Oddech jest jedną z możliwości, a nie uniwersalnym rozwiązaniem
- 14 Wykorzystaj kontakt z powierzchnią i ukierunkowaną energię
- 15 Mniej informacji, mniej decyzji, więcej świadomego kontaktu
- 16 Złość może chronić granicę, ale nie usprawiedliwia krzywdzącego zachowania
- 17 Najpierw sprawdź bezpieczeństwo, potem dodaj informacje o teraźniejszości
- 18 Czy mobilizacja zmniejszyła się na tyle, aby świadomie wybrać kolejny krok?

MODUŁ 04 — REGULACJA PODCZAS PRZETWARZANIA

- 28 Kontakt przed intensywnością
- 29 Zanim otworzysz trudny materiał, ustal punkt wyjścia
- 30 Mniejszy fragment może umożliwić głębszą i bezpieczniejszą pracę
- 31 Nie pozostawaj bez przerwy ani w materiale, ani poza nim
- 32 Zatrzymanie powinno być dostępne przed utratą słów, pamięci i orientacji
- 33 Relacja może wspierać orientację bez odbierania klientowi autonomii
- 34 Regulacja ma wspierać rdzeń leczenia, a nie nieświadomie go zastępować
- 35 Zakończ pogłębianie wcześniej, niż kończy się czas spotkania
- 36 Zapisuj obserwowane sygnały, zastosowaną dawkę i rzeczywisty wpływ

MODUŁ 01 — PODSTAWY BEZPIECZNEJ REGULACJI

- 04 Najpierw rozpoznaj stan
- 05 Regulacja nie oznacza usuwania emocji
- 06 Zakres wystarczającego kontaktu, a nie idealnego spokoju
- 07 Pomocniczy język stanów, nie test działania układu nerwowego
- 08 Jedna reakcja może być zauważana przez kilka różnych kanałów
- 09 Moje sygnały, moje wybory i mój sposób zatrzymania

MODUŁ 03 — NARZĘDZIA PRZY OBNIŻONYM POBUDZENIU I ODŁĄCZENIU

- 19 Kiedy kontakt staje się odległy
- 20 Brak widocznej emocji nie zawsze oznacza wystarczającą regulację
- 21 Dodawaj teraźniejszość małymi porcjami
- 22 Zaczynij od najmniejszego ruchu, który nadal jest wyborem
- 23 Obecność drugiej osoby może wspierać kontakt, ale nie powinna go wymuszać
- 24 Gdy teraźniejszość, pamięć albo poczucie siebie stają się mniej dostępne
- 25 Ciało może być źródłem informacji, ale nie musi być pierwszym punktem pracy
- 26 Wybierz jedno narzędzie z najmniej wymagającego kanału
- 27 Czy kontakt zwiększył się na tyle, aby świadomie wybrać następny krok?

MODUŁ 05 — ZINTEGROWANY PLAN REGULACJI

- 37 Moja mapa, moje wybory
- 38 Od aktualnego stanu do jednego właściwego kroku
- 39 Mój plan regulacji podczas terapii i po sesji

Jak korzystać z zestawu

Wyjaśnić, że regulacja nie polega na tłumieniu emocji, a dobór ćwiczenia powinien wynikać z aktualnego stanu, preferencji i reakcji konkretnej osoby.

Najważniejsze

Wyjaśnić, że regulacja nie polega na tłumieniu emocji, a dobór ćwiczenia powinien wynikać z aktualnego stanu, preferencji i reakcji konkretnej osoby.

Silna emocja nie zawsze oznacza utratę regulacji.

Regulacja oznacza wystarczającą możliwość

- zauważania tego, co się dzieje;
- rozpoznawania aktualnego miejsca i czasu;
- dokonywania wyboru;
- powiedzenia stop;

To samo ćwiczenie może

- pomagać jednego dnia;
- być neutralne innego dnia;
- zwiększać dyskomfort w innym stanie.

1. CO DZIEJE SIĘ TERAZ?

Czy dominuje mobilizacja, wystarczający kontakt, wycofanie czy odłączenie?

2. CZY MOGĘ WYBIERAĆ?

Czy mogę odmówić, zmienić pozycję albo zakończyć ćwiczenie?

3. GDZIE ŁATWIEJ KIEROWAĆ UWAGĘ?

Do otoczenia, ruchu, dźwięku, relacji, myśli czy ciała?

Najpierw rozpoznaj stan

To samo narzędzie może pomagać, nie działać albo przeciążać — zależnie od aktualnej potrzeby

Wyraźnie zaznaczyć początek modułu dotyczącego podstaw regulacji, okna tolerancji, ujęcia poliwalnego oraz indywidualnych sygnałów mobilizacji i wycofania. Nie pytaj najpierw: jak się uspokoić? Zapytaj: czego potrzebuję, aby odzyskać więcej orientacji i wyboru? Silna energia może wymagać ograniczenia bodźców albo ukierunkowanego ruchu.

MODUŁ 01

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Przed wyborem ćwiczenia sprawdź cztery obszary

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ORIENTACJA

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ROZPOZNANIE STANU JEST HIPOTEZĄ ROBOCZĄ — NIE ETYKIETĄ OSOBY.

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ORIENTACJA

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

WYBÓR

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Plan regulacji wspiera orientację, autonomię i możliwość świadomego działania.

Regulacja nie oznacza usuwania emocji

Wyjaśnić regulację emocjonalną jako zdolność zauważania, rozumienia i dostosowywania reakcji w sposób wspierający aktualny cel, bezpieczeństwo i funkcjonowanie.

Najważniejsze

Wyjaśnić regulację emocjonalną jako zdolność zauważania, rozumienia i dostosowywania reakcji w sposób wspierający aktualny cel, bezpieczeństwo i funkcjonowanie.

Zmniejszyć presję na natychmiastowe uspokojenie oraz oddzielić regulację od tłumienia, unikania i podporządkowania.

Regulacja emocjonalna oznacza możliwość

- zauważenia emocji;
- rozpoznania jej znaczenia;
- utrzymania części kontaktu z teraźniejszością;
- wybrania działania;

REGULACJA MOŻE WYGLĄDAĆ JAK

- ☐ pozostanie przy smutku bez całkowitego odłączenia;
- ☐ wyrażenie złości bez przemocy;
- ☐ zatrzymanie rozmowy przed eskalacją;
- ☐ poproszenie o pomoc;

REGULACJA NIE OZNACZA AUTOMATYCZNIE

- ☐ spokoju;
- ☐ niskiego tętna;
- ☐ braku płaczu;
- ☐ braku złości;

Regulacja

Rozpoznaję emocję i wybieram sposób działania.

Tłumienie

Próbuję nie czuć albo nie pokazywać emocji, niezależnie od kosztu.

Zakres wystarczającego kontaktu, a nie idealnego spokoju

Przedstawić okno tolerancji jako elastyczną mapę pomagającą rozpoznawać stan, a nie jako biologicznie stałą granicę albo narzędzie diagnostyczne.

Najważniejsze

Przedstawić okno tolerancji jako elastyczną mapę pomagającą rozpoznawać stan, a nie jako biologicznie stałą granicę albo narzędzie diagnostyczne.

Pomóc klientowi rozpoznawać sygnały nadmiernej mobilizacji, wystarczającego kontaktu i obniżonej dostępności.

DEFINICJA ROBOCZA

Okno tolerancji to praktyczne określenie zakresu, w którym osoba posiada wystarczającą możliwość:

- zauważania doświadczenia;
- rozpoznawania terażniejszości;
- korzystania z relacji;
- przetwarzania informacji;

Pozostawanie w oknie tolerancji nie oznacza

- braku silnych emocji;
- pełnego spokoju;
- stałego poziomu pobudzenia;
- braku objawów;

Możliwe sygnały

- ☐ szybkie myśli;
- ☐ napięcie;
- ☐ panika;
- ☐ drażliwość;

Pytanie

Czy nadal mogę rozpoznać miejsce, słyszeć terapeutę i dokonać wyboru?

Możliwe sygnały

- ☐ wiem, gdzie jestem;
- ☐ mogę czuć emocję i słyszeć terapeutę;
- ☐ pamiętam cel;
- ☐ mogę zmienić zdanie;

Pomocniczy język stanów, nie test działania układu nerwowego

Przedstawić podstawowe elementy ujęcia poliwalnego w sposób klinicznie użyteczny, a jednocześnie jasno zaznaczyć jego ograniczenia i trwający spór naukowy.

Najważniejsze

Przedstawić podstawowe elementy ujęcia poliwalnego w sposób klinicznie użyteczny, a jednocześnie jasno zaznaczyć jego ograniczenia i trwający spór naukowy.

Umożliwić korzystanie z prostego języka mobilizacji, dostępności społecznej i wycofania bez tworzenia pseudodiagnoz fizjologicznych.

TREŚĆ WPROWADZAJĄCA

Ujęcie poliwalne opisuje wpływ autonomicznego stanu organizmu na zachowanie, poczucie bezpieczeństwa i dostępność relacyjną. Jego zwolennicy wykorzystują je do organizowania doświadczeń mobilizacji, kontaktu społecznego i wycofania. Część fizjologicznych i ewolucyjnych założeń teorii jest jednak przedmiotem istotnej krytyki naukowej.

Może obejmować

- ☐ słyszę głos drugiej osoby;
- ☐ mogę mówić i słuchać;
- ☐ twarz i głos są bardziej elastyczne;
- ☐ mogę prosić o pomoc;

Odpowiedzialny język

Mam teraz większy dostęp do kontaktu.

Nieodpowiedzialny język

Mój nerw brzuszny jest włączony.

Może obejmować

- ☐ szybsze działanie;
- ☐ napięcie;
- ☐ czujność;
- ☐ potrzebę walki lub ucieczki;

Jedna reakcja może być zauważana przez kilka różnych kanałów

Pomóc klientowi rozłożyć stan na cztery elementy bez obowiązku koncentrowania się na każdym z nich.

Najważniejsze

Pomóc klientowi rozłożyć stan na cztery elementy bez obowiązku koncentrowania się na każdym z nich.

Zwiększyć precyzję obserwacji oraz umożliwić wybór kanału, który jest aktualnie najbardziej dostępny i najmniej przeciążający.

Pytania

Czy zauważam napięcie, ciężar, ciepło, chłód, drżenie, nacisk albo brak wyraźnego doznania?

Czy obserwacja ciała zwiększa kontakt, czy lęk?

Pole

Pytania

Czy dostępny jest lęk, złość, smutek, wstyd, ulga, bezradność, obrzydzenie albo inna emocja?

Czy emocja posiada nazwę, czy jest jeszcze nieokreślona?

Pole

Pytania

Co według mnie dzieje się teraz?

Co przewiduję?

Moje sygnały, moje wybory i mój sposób zatrzymania

Dostarczyć końcową kartę modułu podstawowego, która łączy sygnały mobilizacji, wystarczającego kontaktu, wycofania, preferowane narzędzia i interwencje niewskazane.

Najważniejsze

Dostarczyć końcową kartę modułu podstawowego, która łączy sygnały mobilizacji, wystarczającego kontaktu, wycofania, preferowane narzędzia i interwencje niewskazane.

Stworzyć indywidualną mapę używaną przed każdym kolejnym ćwiczeniem oraz podczas przetwarzania.

Pierwszy sygnał w ciele

Pierwsza zmiana w myślach

Pierwsza zmiana w zachowaniu

Sygnał utraty wyboru

Wiem, że mam wystarczający kontakt, gdy

Mogę wtedy

- ☐ słuchać;
- ☐ mówić;
- ☐ wybrać;
- ☐ zatrzymać się;

Pierwszy sygnał spowolnienia

Kiedy układ mobilizuje się zbyt mocno

Narzędzia pomagające zwolnić, ograniczyć liczbę bodźców i odzyskać możliwość świadomego wyboru

Wyraźnie zaznaczyć początek modułu poświęconego rozpoznawaniu i regulowaniu nadmiernej mobilizacji, paniki, drażliwości, silnego napięcia oraz nagłego poczucia zagrożenia. Celem nie jest natychmiastowe usunięcie energii. Celem jest odzyskanie takiego poziomu kontaktu, przy którym można bezpiecznie zdecydować, co zrobić dalej. Nie każda mobilizacja wymaga uspokajania. Czasem energia pomaga ochronić granicę, działać albo wyrazić sprzeciw. Interwencja jest potrzebna wtedy, gdy maleje orientacja, elastyczność i możliwość wyboru.

MODUŁ 02

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Nadmierna mobilizacja może wyglądać jak

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

PRZECIĄŻENIE

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ORIENTACJA

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

JAKI JEST NAJWCZEŚNIEJSZY MOMENT, W KTÓRYM MOGĘ JESZCZE WYBRAĆ INNE DZIAŁANIE?

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ORIENTACJA

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Plan regulacji wspiera orientację, autonomię i możliwość świadomego działania.

Rozpoznaj zmianę, zanim reakcja stanie się przytłaczająca

Pomóc klientowi zauważać najwcześniejsze sygnały mobilizacji w ciele, uwadze, myślach, emocjach, zachowaniu i relacji.

Najważniejsze

Pomóc klientowi zauważać najwcześniejsze sygnały mobilizacji w ciele, uwadze, myślach, emocjach, zachowaniu i relacji.

Utworzyć indywidualną sekwencję narastania, która pozwala wcześniej wybrać właściwe narzędzie.

Często rozpoczyna się od małej zmiany

- szybszego oddechu;
- napięcia szczęki;
- trudności z pozostaniem w miejscu;
- zawężenia uwagi;

Im wcześniej osoba rozpoznaje własny wzorzec, tym większy pozostaje wybór.

SEKCJA 1 — SYGNAŁY W CIELE

- ☐ napięcie szczęki;
- ☐ unoszenie barków;
- ☐ zaciskanie dłoni;
- ☐ przyspieszenie oddechu;

Mój najwcześniejszy sygnał w ciele

SEKCJA 2 — SYGNAŁY W UWADZE

- ☐ skupienie wyłącznie na zagrożeniu;
- ☐ trudność z zauważaniem otoczenia;
- ☐ niemożność usłyszenia całego zdania;
- ☐ szybkie przeskakiwanie pomiędzy tematami;

Mój najwcześniejszy sygnał w uwadze

Skieruj uwagę do aktualnego miejsca bez zaprzeczania emocji

Dostarczyć zestaw prostych ćwiczeń orientacyjnych opartych na wzroku, słuchu, faktach i aktualnej przestrzeni.

Najważniejsze

Dostarczyć zestaw prostych ćwiczeń orientacyjnych opartych na wzroku, słuchu, faktach i aktualnej przestrzeni.

Poszerzyć uwagę poza sygnał zagrożenia i zwiększyć dostęp do informacji o teraźniejszości.

Instrukcja

Wybierz jeden przedmiot, który nie jest silnie emocjonalny.

Zauważ

- kolor;
- kształt;
- położenie;
- krawędzie;

Pytanie

Czy łatwiej jest teraz rozpoznać pomieszczenie?

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie.

Jestem w

Dzisiaj jest

Oddech jest jedną z możliwości, a nie uniwersalnym rozwiązaniem

Przedstawić bezpieczne sposoby korzystania z oddechu bez wymuszania głębokiego oddychania, zatrzymywania oddechu albo koncentrowania uwagi wewnątrz ciała.

Najważniejsze

Przedstawić bezpieczne sposoby korzystania z oddechu bez wymuszania głębokiego oddychania, zatrzymywania oddechu albo koncentrowania uwagi wewnątrz ciała.

Pozwolić klientowi sprawdzić wpływ niewielkiej zmiany oddechu i zachować możliwość natychmiastowej rezygnacji.

U innych może zwiększać

- panikę;
- zawroty głowy;
- poczucie braku powietrza;
- kontrolowanie ciała;

SEKCJA 1 — NAJPIERW ZGODA

Czy chcesz korzystać z oddechu?

- ☐ tak;
- ☐ być może;
- ☐ nie.

Czy wolisz

- ☐ tylko zauważyć naturalny oddech;
- ☐ lekko wydłużyć wydech;
- ☐ połączyć oddech z ruchem;
- ☐ nie skupiać się na oddechu?

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie

Wybrać inne narzędzie.

Instrukcja

Nie zmieniaj oddechu.

Wykorzystaj kontakt z powierzchnią i ukierunkowaną energię

Dostarczyć ćwiczenia oparte na stabilnym podparciu, delikatnym nacisku oraz małym ruchu, które mogą pomagać przy wysokiej mobilizacji.

Najważniejsze

Dostarczyć ćwiczenia oparte na stabilnym podparciu, delikatnym nacisku oraz małym ruchu, które mogą pomagać przy wysokiej mobilizacji.

Umożliwić energii znalezienie ograniczonego, bezpiecznego kierunku bez gwałtownego działania i bez kontaktu z drugą osobą.

Ruch powinien być

- dobrowolny;
- możliwy do zatrzymania;
- dostosowany do stanu zdrowia;
- wykonywany bez bólu;

Instrukcja

Zauważ kontakt stóp z podłożem.

Nie musisz wciskać ich mocno.

Sprawdź

- która stopa ma większy kontakt;
- czy można lekko przesunąć ciężar;
- czy podłoże pozostaje stabilne.

Wpływ

Instrukcja

Zauważ, czy oparcie utrzymuje część ciężaru.

Możesz delikatnie oprzeć plecy albo pozostać bez kontaktu.

Mniej informacji, mniej decyzji, więcej świadomego kontaktu

Pokazać, jak proste nazwanie stanu, ograniczenie bodźców i przedstawienie niewielkiej liczby wyborów może pomagać przy narastającej mobilizacji.

Najważniejsze

Pokazać, jak proste nazwanie stanu, ograniczenie bodźców i przedstawienie niewielkiej liczby wyborów może pomagać przy narastającej mobilizacji.

Zmniejszyć przeciążenie poznawcze bez odbierania klientowi autonomii.

Zauważam

Mój stan jest

- ☐ lekko mobilizowany;
- ☐ wyraźnie mobilizowany;
- ☐ bliski przeciążenia;
- ☐ trudno określić.

Potrzebuję

Przykład

Zauważam szybsze myśli i napięcie dłoni. Jestem wyraźnie mobilizowany. Potrzebuję mniej pytań.

Stosować

Mobilizacja rośnie.
Trudniej słuchać.

Złość może chronić granicę, ale nie usprawiedliwia krzywdzącego zachowania

Pomóc klientowi oddzielić emocję złości od impulsu oraz od rzeczywistego zachowania, a następnie wybrać bezpieczny sposób wyrażenia granicy albo działania.

Najważniejsze

Pomóc klientowi oddzielić emocję złości od impulsu oraz od rzeczywistego zachowania, a następnie wybrać bezpieczny sposób wyrażenia granicy albo działania.

Zachować informację niesioną przez złość bez przemocy, zastraszania i utraty świadomego wyboru.

EMOCJA

Czuję złość.

IMPULS

Chcę krzyczeć, uciec, odepchnąć albo działać.

ZNACZENIE

Moja granica została naruszona albo przewiduję zagrożenie.

ZACHOWANIE

To, co rzeczywiście robię, pozostaje moją odpowiedzialnością.

Złość

/ 10

Najpierw sprawdź bezpieczeństwo, potem dodaj informacje o terażniejszości

Dostarczyć uporządkowaną procedurę reagowania na panikę, retrospekcję albo nagłe poczucie, że wydarzenie traumatyczne dzieje się obecnie.

Najważniejsze

Dostarczyć uporządkowaną procedurę reagowania na panikę, retrospekcję albo nagłe poczucie, że wydarzenie traumatyczne dzieje się obecnie.

Odróżnić aktualne zagrożenie od reakcji związanej z przeszłością oraz odzyskać orientację bez zawstydzania i wymuszania uspokojenia.

Pytania

Czy coś niebezpiecznego dzieje się teraz?

Czy osoba może bezpiecznie pozostać w miejscu?

Jeżeli zagrożenie jest aktualne

Nie stosować wyłącznie ćwiczenia regulacyjnego. Przejść do odpowiedniego działania ochronnego.

Skrypt terapeuty

Zatrzymujemy pracę z materiałem. Nie będziemy teraz pogłębiać wspomnienia.

Jesteśmy w

Dzisiaj jest

Czy mobilizacja zmniejszyła się na tyle, aby świadomie wybrać kolejny krok?

Dostarczyć kartę oceny po zastosowaniu narzędzia przy nadmiernym pobudzeniu.

Najważniejsze

Dostarczyć kartę oceny po zastosowaniu narzędzia przy nadmiernym pobudzeniu.

Zdecydować, czy kontynuować przetwarzanie, zmniejszyć dawkę, pozostać przy regulacji czy zakończyć pracę z materiałem.

OBSZAR 1 — ORIENTACJA

- ☐ wiem, gdzie jestem;
- ☐ znam aktualny dzień lub kontekst;
- ☐ rozpoznaję terapeutę;
- ☐ wiem, że materiał dotyczy przeszłości;

Ocena

/ 10

OBSZAR 2 — MOŻLIWOŚĆ WYBORU

- ☐ mogę powiedzieć stop;
- ☐ mogę zmienić pozycję;
- ☐ mogę odmówić ćwiczenia;
- ☐ mogę wybrać pomiędzy dwiema możliwościami;

Ocena

/ 10

OBSZAR 3 — KONTAKT Z TERAPEUTĄ

- ☐ słyszę pytania;
- ☐ mogę zgłosić niezgodę;
- ☐ mogę powiedzieć, że interwencja nie pomaga;
- ☐ terapeuta nie wydaje się całkowicie zagrażający;

Ocena

/ 10

OBSZAR 4 — UTRZYMANIE CELU

- ☐ pamiętam, z jakim fragmentem pracujemy;
- ☐ cel nie rozszerza się automatycznie;
- ☐ nie otwieramy nowych wspomnień;
- ☐ mogę pozostać przy jednym elemencie;

Kiedy kontakt staje się odległy

Łagodne narzędzia zwiększające orientację, energię i możliwość działania bez gwałtownego pobudzania

Wyraźnie zaznaczyć początek modułu dotyczącego obniżonego pobudzenia, odrętwienia, spowolnienia, dysocjacji i stopniowego odzyskiwania kontaktu. Spokojny wygląd nie zawsze oznacza regulację. Czasem osoba potrzebuje mniej presji, jednego małego ruchu i większej ilości aktualnych informacji. Celem nie jest gwałtowne 'wybudzenie' osoby. Celem jest stopniowe zwiększanie dostępu do otoczenia, wyboru, ruchu i relacji.

MODUŁ 03

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Obniżona dostępność może wyglądać jak

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

OTOCZENIE

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

NIE WYMAGAJ INTENSYWNEJ EMOCJI, GŁĘBOKIEGO ODDECHU ANI PEŁNEGO KONTAKTU Z CIAŁEM.

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ORIENTACJA

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

WYBÓR

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Plan regulacji wspiera orientację, autonomię i możliwość świadomego działania.

Brak widocznej emocji nie zawsze oznacza wystarczającą regulację

Pomóc klientowi i terapeutę rozróżnić spokojny, dostępny stan od odrętwienia, znacznego spowolnienia, wycofania lub utraty kontaktu.

Najważniejsze

Pomóc klientowi i terapeutę rozróżnić spokojny, dostępny stan od odrętwienia, znacznego spowolnienia, wycofania lub utraty kontaktu.

Rozpoznać obniżenie dostępności bez zawstydzania osoby i bez gwałtownego zwiększania pobudzenia.

SEKCJA 1 — MOŻLIWE SYGNAŁY OBNIŻONEJ DOSTĘPNOŚCI

- ☐ ciało staje się ciężkie;
- ☐ głos jest cichszy lub monotony;
- ☐ odpowiedź pojawia się z dużym opóźnieniem;
- ☐ trudno rozpocząć ruch;

Wystarczający spokój może obejmować

- ☐ wiem, gdzie jestem;
- ☐ słyszę terapeutę;
- ☐ mogę zmienić pozycję;
- ☐ potrafię powiedzieć nie;

Obniżony kontakt może obejmować

- ☐ nie wiem, co powiedzieć;
- ☐ nie mogę dokonać prostego wyboru;
- ☐ zgadzam się automatycznie;
- ☐ tracę fragmenty rozmowy;

SEKCJA 3 — PYTANIA SPRAWDZAJĄCE

Czy wiesz, gdzie jesteś?

Czy mój głos wydaje się bliski, odległy czy zmienny?

Jeżeli orientacja i wybór są zachowane

Można pozostać przy spokojnym obserwowaniu.

Dodawaj terażniejszość małymi porcjami

Dostarczyć zestaw krótkich ćwiczeń orientacyjnych odpowiednich dla osoby, której energia i kontakt są obniżone.

Najważniejsze

Dostarczyć zestaw krótkich ćwiczeń orientacyjnych odpowiednich dla osoby, której energia i kontakt są obniżone.

Zwiększyć dostęp do miejsca, czasu, relacji i wyboru bez zalewania osoby bodźcami.

Łagodna orientacja oznacza

- jedno pytanie naraz;
- jeden kanał;
- niewielką liczbę bodźców;
- brak pośpiechu;

Instrukcja

Nie rozglądaj się po całym pomieszczeniu.

Wybierz jeden punkt, który jest łatwy do zauważenia.

Mój punkt

Czy wydaje się

- ☐ bliski;
- ☐ daleki;
- ☐ wyraźny;
- ☐ rozmyty;

Dzisiaj jest

Zaczynij od najmniejszego ruchu, który nadal jest wyborem

Dostarczyć łagodne ćwiczenia ruchowe dla osób doświadczających spowolnienia, ciężaru, zamrożenia lub trudności z rozpoczęciem działania.

Najważniejsze

Dostarczyć łagodne ćwiczenia ruchowe dla osób doświadczających spowolnienia, ciężaru, zamrożenia lub trudności z rozpoczęciem działania.

Zwiększyć dostęp do sprawczości bez wymuszania dużego ruchu i bez interpretowania braku ruchu jako oporu.

Mikroruch powinien być

- bardzo mały;
- dobrowolny;
- możliwy do przerywania;
- bezbolesny;

Instrukcja

Sprawdź, czy dostępny jest bardzo mały ruch jednego palca.

Nie musisz go wykonywać.

Czy ruch jest

- ☐ dostępny;
- ☐ częściowo dostępny;
- ☐ niedostępny;
- ☐ nie chcę próbować.

Instrukcja

Jeżeli jest to bezpieczne, przesuń stopę o niewielką odległość.

Zauważ początek i koniec ruchu.

Czy ruch zwiększa

- ☐ kontakt;
- ☐ napięcie;
- ☐ zmęczenie;
- ☐ niczego nie zmienia?

Obecność drugiej osoby może wspierać kontakt, ale nie powinna go wymuszać

Pokazać, jak głos terapeuty, krótki rytm, naprzemienna wypowiedź i przewidywalna obecność mogą wspierać osobę przy obniżonej dostępności.

Najważniejsze

Pokazać, jak głos terapeuty, krótki rytm, naprzemienna wypowiedź i przewidywalna obecność mogą wspierać osobę przy obniżonej dostępności.

Wykorzystać relację jako możliwe podparcie bez narzucania kontaktu wzrokowego, rozmowy albo odpowiedzi.

Możliwe cechy pomocnego głosu

- ☐ spokojny;
- ☐ wyraźny;
- ☐ niezbyt cichy;
- ☐ krótki;

Głos pomaga mi, gdy

Głos nie pomaga mi, gdy

Możliwe zdania

Jesteśmy w gabinecie.

Zatrzymaliśmy materiał.

Moje zdanie orientujące

Gdy terażniejszość, pamięć albo poczucie siebie stają się mniej dostępne

Dostarczyć podstawową mapę rozpoznawania dysocjacji oraz procedurę zatrzymywania pracy przy utracie orientacji, bieżącej pamięci lub świadomego wyboru.

Najważniejsze

Dostarczyć podstawową mapę rozpoznawania dysocjacji oraz procedurę zatrzymywania pracy przy utracie orientacji, bieżącej pamięci lub świadomego wyboru.

Chronić ciągłość doświadczenia i zapobiegać dalszemu pogłębianiu materiału po utracie możliwości świadomego uczestnictwa.

SEKCJA 1 — MOŻLIWE SYGNAŁY

- ☐ pomieszczenie wydaje się nierealne;
- ☐ własne ciało wydaje się obce;
- ☐ osoba obserwuje siebie z zewnątrz;
- ☐ głos terapeuty nagle staje się daleki;

Jeżeli orientacja, pamięć bieżąca albo możliwość wyboru wyraźnie maleją

1. Zatrzymaj przetwarzanie.
2. Nie otwieraj nowych wspomnień.

SEKCJA 3 — SPRAWDZENIE ORIENTACJI

Czy wiesz, gdzie jesteś?

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie.

Czy rozpoznajesz terapeutę?

- ☐ tak;

Przed zmianą rozmawialiśmy o

Następnie zauważyłem

Zatrzymaliśmy ćwiczenie.

Ciało może być źródłem informacji, ale nie musi być pierwszym punktem pracy

Dostarczyć stopniowaną procedurę zauważania doznań ciała, która zawsze pozwala wrócić do otoczenia lub całkowicie zrezygnować.

Najważniejsze

Dostarczyć stopniowaną procedurę zauważania doznań ciała, która zawsze pozwala wrócić do otoczenia lub całkowicie zrezygnować.

Wspierać kontakt z sygnałami ciała bez wymuszania skanowania, interpretowania i utrzymywania uwagi przy nieprzyjemnym doznaniu.

Osoba może wybrać

- pełną obserwację zewnętrzną;
- kontakt z powierzchnią;
- zauważenie neutralnego obszaru;
- bardzo krótki kontakt z doznaniem;

Instrukcja

Zauważ przedmiot, powierzchnię albo dźwięk.

Nie kieruj uwagi do wnętrza ciała.

Wybrany element

Zauważ kontakt

- ☐ stóp z podłogą;
- ☐ pleców z oparciem;
- ☐ dłoni z powierzchnią;
- ☐ ubrania ze skórą;

Czy istnieje obszar, który jest

- ☐ neutralny;
- ☐ mniej intensywny;
- ☐ łatwiejszy do zauważenia;
- ☐ niedostępny?

Nie wymagać znalezienia pozytywnego doznania.

Wybierz jedno narzędzie z najmniej wymagającego kanału

Dostarczyć uporządkowane menu interwencji dla osoby doświadczającej odrętwienia, spowolnienia lub częściowego odłączenia.

Najważniejsze

Dostarczyć uporządkowane menu interwencji dla osoby doświadczającej odrętwienia, spowolnienia lub częściowego odłączenia.

Ograniczyć przeciążenie wyborem i umożliwić szybkie znalezienie najmniejszej dostępnej interwencji.

INSTRUKCJA

Nie wykonuj całej listy.

Wybierz jeden kanał.

KANAŁ 1 — OTOCZENIE

- ☐ jeden kolor;
- ☐ jeden przedmiot;
- ☐ położenie drzwi;
- ☐ aktualna data;

Moje narzędzie

KANAŁ 2 — RUCH

- ☐ ruch palca;
- ☐ przesunięcie stopy;
- ☐ zmiana ułożenia dłoni;
- ☐ niewielka zmiana pozycji;

Moje narzędzie

Czy kontakt zwiększył się na tyle, aby świadomie wybrać następny krok?

Dostarczyć kartę oceny po ćwiczeniu stosowanym przy obniżonym pobudzeniu, odrętwieniu albo częściowej dysocjacji.

Najważniejsze

Dostarczyć kartę oceny po ćwiczeniu stosowanym przy obniżonym pobudzeniu, odrętwieniu albo częściowej dysocjacji.

Zdecydować, czy można kontynuować pracę, należy pozostać przy orientacji, zakończyć sesję albo przeprowadzić dalszą ocenę.

OBSZAR 1 — MIEJSCE I CZAS

- ☐ wiem, gdzie jestem;
- ☐ rozpoznaję aktualny dzień lub kontekst;
- ☐ znam swój obecny wiek;
- ☐ rozpoznaję terapeutę;

Ocena

/ 10

OBSZAR 2 — BIEŻĄCA PAMIĘĆ

- ☐ pamiętam początek ćwiczenia;
- ☐ pamiętam ostatnie pytanie;
- ☐ potrafię opisać, co pomogło;
- ☐ nie występuje nowa luka;

Ocena

/ 10

OBSZAR 3 — MOŻLIWOŚĆ WYBORU

- ☐ mogę powiedzieć stop;
- ☐ mogę odmówić kontynuowania;
- ☐ mogę wybrać pomiędzy dwiema opcjami;
- ☐ nie zgadzam się automatycznie;

Ocena

/ 10

OBSZAR 4 — DOSTĘPNOŚĆ RELACYJNA

- ☐ słyszę terapeutę;
- ☐ mogę nie zgodzić się z jego propozycją;
- ☐ obecność terapeuty nie zwiększa znacznie odłączenia;
- ☐ mogę określić potrzebny dystans;

Kontakt przed intensywnością

Jak podtrzymywać orientację, możliwość wyboru i relację podczas pracy z trudnym materiałem

Wyraźnie zaznaczyć początek modułu dotyczącego podtrzymywania regulacji podczas przetwarzania, dawkowania materiału, sygnałów zatrzymania, współregulacji i domknięcia sesji. Skuteczna praca nie wymaga najwyższej możliwej intensywności. Wymaga wystarczającego kontaktu, aby doświadczenie mogło zostać zauważone, przetworzone i zintegrowane. Podczas przetwarzania stan może zmieniać się szybko.

MODUŁ 04

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Terapeuta i klient powinni wiedzieć

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

MATERIAŁ

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

KONTAKT

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ORIENTACJA

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ZWIĘKSZ PODPARCIE

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Plan regulacji wspiera orientację, autonomię i możliwość świadomego działania.

Zanim otworzysz trudny materiał, ustal punkt wyjścia

Dostarczyć krótką kartę oceny aktualnego bezpieczeństwa, orientacji, energii, wyboru, relacji i dostępnego czasu przed rozpoczęciem przetwarzania.

Najważniejsze

Dostarczyć krótką kartę oceny aktualnego bezpieczeństwa, orientacji, energii, wyboru, relacji i dostępnego czasu przed rozpoczęciem przetwarzania.

Zaplanować odpowiednią dawkę oraz uniknąć rozpoczynania intensywnej pracy bez wystarczających warunków do jej zakończenia.

SEKCJA 1 — AKTUALNE BEZPIECZEŃSTWO

Czy występuje aktualne zagrożenie?

- ☐ nie;
- ☐ tak;
- ☐ trudno określić.

Czy jestem w miejscu umożliwiającym bezpieczną pracę?

- ☐ tak;

Jeżeli występuje aktualne zagrożenie

Nie rozpoczynać standardowego przetwarzania.

Wiem, gdzie jestem

/ 10

Rozpoznaję aktualny dzień lub kontekst

/ 10

Słyszę terapeutę

/ 10

Mniejszy fragment może umożliwić głębszą i bezpieczniejszą pracę

Pokazać, jak ograniczać czas, zakres, szczegółowość i liczbę aktywnych kanałów podczas przetwarzania, aby klient zachował orientację, możliwość wyboru i kontakt z terapeutą.

Najważniejsze

Pokazać, jak ograniczać czas, zakres, szczegółowość i liczbę aktywnych kanałów podczas przetwarzania, aby klient zachował orientację, możliwość wyboru i kontakt z terapeutą.

Dostosować intensywność pracy bez automatycznego przerywania każdej emocji i bez otwierania całej historii jednocześnie.

DEFINICJA ROBOCZA

Dawkowanie oznacza świadome określenie, ile trudnego materiału zostanie uruchomione podczas jednego etapu pracy.

Fracjonowanie oznacza podzielenie większego doświadczenia na mniejsze, wyraźnie ograniczone elementy.

WYMIAR 1 — CZAS KONTAKTU

Jak długo klient pozostaje przy trudnym materiale przed powrotem do orientacji?

Możliwe ustawienia

- ☐ jedno zdanie;
- ☐ jeden krótki moment;
- ☐ kilka sekund świadomego kontaktu;
- ☐ jedna krótka sekwencja;

Ustalony czas kontaktu

WYMIAR 2 — ZAKRES

Ile elementów doświadczenia obejmuje aktualny cel?

Mały zakres

- jeden obraz;
- jeden moment;
- jedno zdanie;
- jedno znaczenie;

Zbyt szeroki zakres

- całe dzieciństwo;
- wszystkie wydarzenia;
- cała relacja;
- pełna historia przemocy;

Dzisiejszy fragment

Nie pozostawaj bez przerwy ani w materiale, ani poza nim

Dostarczyć strukturę świadomego przenoszenia uwagi pomiędzy ograniczonym elementem trudnego doświadczenia a aktualnym podparciem, orientacją albo kontaktem z terapeutą.

Najważniejsze

Dostarczyć strukturę świadomego przenoszenia uwagi pomiędzy ograniczonym elementem trudnego doświadczenia a aktualnym podparciem, orientacją albo kontaktem z terapeutą.

Podtrzymywać jednoczesny dostęp do przeszłego materiału i aktualnej teraźniejszości bez wykorzystywania podparcia do całkowitego unikania trudności.

Naprzedmienny kontakt oznacza krótkie i świadome przechodzenie pomiędzy

- wybranym fragmentem trudnego materiału;
- aktualnym pomieszczeniem;
- stabilnym podparciem;
- kontaktem z terapeutą;

Podparcie nie ma usuwać emocji.

Ma pomagać zachować wystarczającą orientację, aby kontakt z emocją nadal był świadomy i ograniczony.

Jedyny element, którego dziś dotykamy

Może to być

- ☐ obraz;
- ☐ zdanie;
- ☐ znaczenie;
- ☐ emocja;

W OTOCZENIU

- ☐ przedmiot;
- ☐ drzwi;
- ☐ światło;
- ☐ aktualna data.

W CIELE LUB POZYCJI

- ☐ stopy;
- ☐ oparcie;
- ☐ neutralny obszar;
- ☐ mały ruch.

W RELACJI

- ☐ głos terapeuty;
- ☐ jego aktualna obecność;
- ☐ możliwość wyrażenia niezgody;
- ☐ uzgodniony sygnał stop.

W INFORMACJI

- ☐ obecny wiek;
- ☐ aktualne miejsce;
- ☐ prawo do przerwy;
- ☐ różnica między wtedy a teraz.

Moje podparcie

Zatrzymanie powinno być dostępne przed utratą słów, pamięci i orientacji

Dostarczyć jasną procedurę rozpoznawania sygnałów zwolnienia, zatrzymania przetwarzania i pełnego przerwania sesji oraz sposób odzyskiwania świadomego wyboru.

Najważniejsze

Dostarczyć jasną procedurę rozpoznawania sygnałów zwolnienia, zatrzymania przetwarzania i pełnego przerwania sesji oraz sposób odzyskiwania świadomego wyboru.

Chronić autonomię klienta i zapobiegać kontynuowaniu pracy po utracie realnej możliwości odmowy.

Możliwe sygnały

- ☐ napięcie rośnie;
- ☐ pojawia się wiele obrazów;
- ☐ trudniej słuchać;
- ☐ cel zaczyna się rozszerzać;

Działanie

- zmniejszyć dawkę;
- ograniczyć liczbę pytań;
- wrócić do podparcia;
- sprawdzić zgodę.

Możliwe sygnały

- ☐ klient nie może przenieść uwagi;
- ☐ przestaje rozpoznawać aktualny wiek;
- ☐ nie może powiedzieć stop;
- ☐ terapeuta staje się częścią zagrożenia;

Działanie

- natychmiast zatrzymać materiał;
- nie otwierać nowych elementów;
- przejść do orientacji;
- odbudować ciągłość;

POZIOM 3 — SYGNAŁ PEŁNEGO PRZERWANIA I DALSZEJ POMOCY

- ☐ aktualne zagrożenie życia lub zdrowia;
- ☐ znaczne ryzyko samobójcze;
- ☐ nowy niepokojący objaw medyczny;
- ☐ utrata przytomności;

Działanie

Zastosować właściwą lokalną procedurę pomocy.

Moje słowo

Może być krótkie

STOP

Relacja może wspierać orientację bez odbierania klientowi autonomii

Pokazać, jak terapeuta może dostosować głos, tempo, odległość, przewidywalność i sposób zadawania pytań, aby wspierać regulację podczas przetwarzania.

Najważniejsze

Pokazać, jak terapeuta może dostosować głos, tempo, odległość, przewidywalność i sposób zadawania pytań, aby wspierać regulację podczas przetwarzania.

Wykorzystać relację jako źródło aktualnych informacji i wyboru, bez tworzenia zależności od stałego uspokajania przez terapeutę.

DEFINICJA ROBOCZA

Współregulacja w terapii oznacza, że zachowanie terapeuty pomaga klientowi odzyskać więcej kontaktu, orientacji i możliwości decyzji.

Nie oznacza, że terapeuta

- kontroluje stan klienta;
- usuwa każdą emocję;
- podejmuje wszystkie decyzje;
- staje się jedynym źródłem bezpieczeństwa;

Terapeuta może

- ☐ wyjaśnić plan sesji;
- ☐ zapowiadać przejścia;
- ☐ informować o czasie;
- ☐ przypominać moment zatrzymania;

Informacja zwiększająca przewidywalność

Pomocny ton

Pomocna głośność

Liczba słów, którą mogę przyjąć przy przeciążeniu

Czy powtarzanie zdania pomaga?

- ☐ tak;
- ☐ czasami;
- ☐ nie.

Pomocne ustawienie

- ☐ terapeuta naprzeciwko;
- ☐ terapeuta pod kątem;
- ☐ większa odległość;
- ☐ bliżej drzwi;

Regulacja ma wspierać rdzeń leczenia, a nie nieświadomie go zastępować

Pokazać, jak korzystać z narzędzi orientacyjnych i regulacyjnych w różnych metodach pracy z traumą bez zmieniania ich w niezależny, improwizowany protokół.

Najważniejsze

Pokazać, jak korzystać z narzędzi orientacyjnych i regulacyjnych w różnych metodach pracy z traumą bez zmieniania ich w niezależny, improwizowany protokół.

Zachować zgodność interwencji regulacyjnej z celem, strukturą, dawką i kompetencjami wymaganymi przez konkretną metodę.

Narzędzie regulacyjne powinno odpowiadać na konkretną przeszkodę, taką jak

- utrata orientacji;
- zbyt szybkie rozszerzanie materiału;
- brak możliwości powiedzenia stop;
- nadmierna mobilizacja;

Nie powinno być automatycznie używane do przerywania każdej trudnej emocji.

Możliwe zastosowania

- ☐ orientacja przed rozpoczęciem;
- ☐ rozpoznawanie reakcji podczas omawiania wspomnienia;
- ☐ ograniczenie jednego znaczenia;
- ☐ plan radzenia sobie z retrospekcją;

Uwaga

Narzędzie nie powinno stale odwracać uwagi od pracy nad unikaniem, znaczeniem traumy albo wskazanym kontaktem z materiałem.

Możliwe zastosowania

- ☐ ustalenie zgody i celu;
- ☐ monitorowanie orientacji;
- ☐ ograniczenie dawki zgodnie z protokołem;
- ☐ rozpoznawanie realnej utraty kontaktu;

Uwaga

Nie przerywać ekspozycji wyłącznie dlatego, że lęk wzrasta. Zatrzymać lub dostosować ją, gdy występuje problem bezpieczeństwa, orientacji, świadomej zgody albo inny warunek określony przez protokół.

Możliwe zastosowania

- ☐ ocena aktualnego kontaktu;
- ☐ ustalenie sygnału stop;
- ☐ orientacja przed i po serii;
- ☐ ograniczenie celu;

Uwaga

Zestaw nie zastępuje szkolenia w EMDR ani instrukcji dotyczących stymulacji bilateralnej.

Możliwe zastosowania

- ☐ zatrzymanie przy jednym znaczeniu;
- ☐ zmniejszenie liczby aktywnych tematów;
- ☐ orientacja przy odłączeniu;
- ☐ rozpoznawanie automatycznej zgody;

Zakończ pogłębianie wcześniej, niż kończy się czas spotkania

Dostarczyć procedurę kończenia pracy z trudnym materiałem, przywracania orientacji, oceny funkcjonowania oraz planowania pierwszych godzin po sesji.

Najważniejsze

Dostarczyć procedurę kończenia pracy z trudnym materiałem, przywracania orientacji, oceny funkcjonowania oraz planowania pierwszych godzin po sesji.

Zapobiegać nagłemu zakończeniu intensywnego procesu bez sprawdzenia bezpieczeństwa, pamięci, możliwości działania i warunków powrotu do codzienności.

Domknięcie nie oznacza, że

- temat został rozwiązany;
- emocja musi zniknąć;
- klient musi poczuć spokój;
- wszystkie elementy zostały zintegrowane.

Oznacza świadome zatrzymanie materiału i utworzenie planu dalszego funkcjonowania.

Skrypt terapeuty

Nie otwieramy już nowych elementów.

Zatrzymujemy pracę przy

Pozostały czas przeznaczamy na orientację, podsumowanie i plan po sesji.

Dzisiejszy mikrocel

Ostatni omówiony element

Zapisuj obserwowane sygnały, zastosowaną dawkę i rzeczywisty wpływ

Dostarczyć formularz kliniczny do dokumentowania stanu przed pracą, wyboru narzędzia, reakcji klienta, momentu zatrzymania, wpływu po sesji i zmian na kolejne spotkanie.

Najważniejsze

Dostarczyć formularz kliniczny do dokumentowania stanu przed pracą, wyboru narzędzia, reakcji klienta, momentu zatrzymania, wpływu po sesji i zmian na kolejne spotkanie.

Unikać ogólnych zapisów takich jak 'klient nie był gotowy' i zastąpić je konkretnymi informacjami wspierającymi decyzje kliniczne.

Data

Numer sesji

Forma spotkania

- ☐ stacjonarna;
- ☐ internetowa.

Główny cel terapii

Dzisiejszy mikrocel

Orientacja

/ 10

Możliwość wyboru

/ 10

Kontakt z terapeutą

/ 10

Moja mapa, moje wybory

Od rozpoznania pierwszego sygnału do świadomej decyzji o kontynuowaniu, zwolnieniu albo zakończeniu

Wyraźnie zaznaczyć początek końcowego modułu integrującego rozpoznawanie stanu, dobór narzędzia, dawkowanie, zatrzymanie, domknięcie i aktualizowanie indywidualnego planu regulacji. Plan regulacji jest użyteczny wtedy, gdy pomaga szybciej odzyskać wybór — nie wtedy, gdy zmusza do wykonania określonej techniki. Końcowy moduł łączy wszystkie wcześniejsze elementy.

MODUŁ 05

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Osoba korzystająca z zestawu powinna wiedzieć

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ZMNIJSZ

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

NIE MUSZĘ UŻYWAĆ NARZĘDZIA, KTÓRE NIE POMAGA.

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

ORIENTACJA

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

WYBÓR

zauważ, nazwij i wybierz najmniejszy bezpieczny krok

Plan regulacji wspiera orientację, autonomię i możliwość świadomego działania.

Od aktualnego stanu do jednego właściwego kroku

Dostarczyć jednostronicowe drzewo decyzyjne oraz interaktywną kartę szybkiego wyboru narzędzia.

Najważniejsze

Dostarczyć jednostronicowe drzewo decyzyjne oraz interaktywną kartę szybkiego wyboru narzędzia.

Pomóc użytkownikowi wybrać prostą interwencję bez przeglądania całego zestawu w chwili przeciążenia albo odłączenia.

Jeżeli NIE

Przejdź do pytania 2.

Jeżeli TAK

Przejdź do pytania 3.

Jeżeli TAK

Przejdź do pytania 4.

Możliwe sygnały

- napięcie;
- panika;
- szybkie myśli;
- złość;

Możliwe sygnały

- orientacja;
- wybór;
- słyszenie terapeuty;
- dostęp do emocji;

Możliwe sygnały

- ciężar;
- spowolnienie;
- odrętwienie;
- daleki głos;

Możliwe sygnały

- derealizacja;
- depersonalizacja;
- luka pamięciowa;
- utrata czasu;

PYTANIE 5 — JAKI KANAŁ JEST NAJŁATWIEJ DOSTĘPNY?

- ☐ otoczenie;
- ☐ ruch;
- ☐ podparcie;
- ☐ dźwięk;

Mój plan regulacji podczas terapii i po sesji

Zakończyć zestaw zintegrowaną kartą zawierającą indywidualne sygnały, preferowane kanały, narzędzia, sygnał stop, plan domknięcia, warunki uzyskania pomocy i najważniejsze ograniczenia materiału.

MOBILIZACJA

pierwszy sygnał i granica wyboru

WYSTARCZAJĄCY KONTAKT

orientacja, autonomia i stop

OBNIŻONY KONTAKT

spowolnienie i ciągłość

Najważniejsze

Zakończyć zestaw zintegrowaną kartą zawierającą indywidualne sygnały, preferowane kanały, narzędzia, sygnał stop, plan domknięcia, warunki uzyskania pomocy i najważniejsze ograniczenia materiału.

Zapewnić użytkownikowi i terapeutcie jedno miejsce szybkiego dostępu do wszystkich kluczowych ustaleń.

Pierwszy sygnał w ciele

Pierwsza zmiana w uwadze

Pierwsza myśl

Pierwsze zachowanie

Sygnał utraty wyboru

Pierwszy sygnał spowolnienia

Sygnał odrętwienia

Sygnał automatycznej zgody
