

Dziennik międzysesyjny

Pytania prowadzące, zapis doznań i strony refleksji wspierające integrację poza gabinetem

DOŚWIADCZENIE



OBSERWACJA



INTEGRACJA

CO SIĘ WYDARZYŁO?

CO ZAUWAŻYŁEM?

CO CHCĘ ZABRAĆ NA SESJĘ?

EMOCJE

CIAŁO

ZNACZENIE

NIE MUSISZ OPISYWAĆ WSZYSTKIEGO, ABY ZAUWAŻYĆ COŚ WAŻNEGO.

Uporządkowane miejsce do zauważania reakcji, rozpoznawania wzorców i przygotowywania ważnych obserwacji do kolejnej sesji

KRÓTKO - KONKRETNIE - BEZ PRZYMUSU

Informacje o dzienniku

Niniejszy dziennik został przygotowany jako materiał wspierający pracę pomiędzy sesjami terapeutycznymi.

- zauważać aktualny stan

DZIENNIK NIE JEST

Dziennik nie jest

- diagnozą
- testem psychologicznym

PISANIE O TRAUMIE

Niektóre ustrukturyzowane terapie wykorzystują pisanie o traumatycznym doświadczeniu. Taka praca posiada jednak określone instrukcje, czas, cele i wsparcie kliniczne.

W tym dzienniku nie ma obowiązku opisywania szczegółów traumy.

PRAWO DO WYBORU

- pominąć pytanie
- odpowiedzieć jednym słowem

KIEDY ZATRZYMAĆ ZAPIS

Zakończ wpis i przejdź do ustalonego planu, gdy:

- tracisz orientację w miejscu lub czasie

SYTUACJE WYMAGAJĄCE INNEJ POMOCY

Dziennik nie powinien być jedynym działaniem przy:

- bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia

WSPARCIE I LECZENIE

Strategie samopomocowe mogą wspierać radzenie sobie z reakcjami na traumę. Gdy objawy utrzymują się, pogarszają albo znacząco wpływają na funkcjonowanie, wskazany jest kontakt z...

OCHRONA PRYWATNOŚCI

Zapisy mogą zawierać wrażliwe informacje.

Przed rozpoczęciem zdecyduj

- gdzie będą przechowywane

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Spis treści

01 — Informacje o dzienniku

02 — Spis treści

MODUŁ 01 — BEZPIECZNA PRACA MIĘDZY SESJAMI

04 — Zapisuj tyle, ile pomaga

05 — Cel dziennika i granice samodzielnej pracy

MODUŁ 02 — KRÓTKI CODZIENNY ZAPIS

10 — Zauważ dzień bez oceniania całego siebie

11 — Dwuminutowe sprawdzenie stanu

MODUŁ 03 — REFLEKSJA PO TRUDNYM MOMENCIE

19 — Od wydarzenia do zrozumienia reakcji

20 — Mapa jednego trudnego wydarzenia

MODUŁ 04 — INTEGRACJA Z PROCESEM TERAPEUTYCZNYM

28 — Połącz obserwacje z celem terapii

29 — Zapis bezpośrednio po sesji

MODUŁ 05 — CIĄGŁOŚĆ I SZYBKIE DOSTĘP

37 — Zobacz zmianę w czasie

38 — Przegląd tygodnia i drzewo decyzji

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Jak korzystać z dziennika

Wyjaśnić, że dziennik jest narzędziem obserwacji i integracji, a nie obowiązkiem, sprawdzianem pamięci ani samodzielną sesją przetwarzania traumy.

Dziennik ma pomagać zauważać doświadczenie, a nie zmuszać do pełnego wyjaśniania go.

ZAPIS MINIMALNY

Czas

Okolo jednej lub dwóch minut.

Zawiera

ZAPIS PODSTAWOWY

Czas

Kilka minut.

Zawiera

REFLEKSJA ROZSZERZONA

Stosowana wyłącznie wtedy, gdy użytkownik zachowuje orientację, wybór i zgodę.

Zawiera

- możliwy wzorzec

1. SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Czy jestem w miejscu, w którym mogę bezpiecznie wykonać krótki zapis?

2. USTAL CZAS

Ile minut chcę przeznaczyć?

3. WYBIERZ JEDNĄ STRONĘ

Nie przeglądaj całego dziennika w chwili przeciążenia.

4. ZAPISZ TYLKO TO, CO JEST DOSTĘPNE

Możesz zaznaczyć 'nie wiem'.

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zapisuj tyle, ile pomaga

Bezpieczne granice refleksji, które wspierają terapię zamiast zamieniać się w samotne przetwarzanie

ZAPIS POMOCNY

większa jasność
więcej wyboru
jedna obserwacja
możliwość zakończenia

SPRAWDŹ STAN

USTAL GRANICĘ

ZAPISZ JEDEN ELEMENT

SPRAWDŹ WPŁYW

ZAKOŃCZ LUB ODŁÓŻ DO SESJI

ZAPIS DO ZATRZYMANIA

narastające
przeciążenie
przymus pisania
utrata orientacji
poszukiwanie
szczegółów

Wartość dziennika nie zależy od długości wpisu. Jedna precyzyjna obserwacja może być bardziej użyteczna niż wiele stron napisanych po utracie kontaktu.

JAKA NAJMNIEJSZA ILOŚĆ ZAPISU WYSTARCZY, ABY ZACHOWAĆ TO, CO WAŻNE?

Obserwuj i zachowuj pytania — nie prowadź samodzielnie pełnej sesji

Wyjaśnić, jakie zadania są odpowiednie pomiędzy sesjami, a jakie powinny zostać odłożone do pracy z terapeutą.

Zapobiegać przypadkowemu przekształceniu dziennika w nieograniczone przetwarzanie traumatycznego materiału.

DO CZEGO SŁUŻY DZIENNIK

Dziennik może służyć do

- ▢ krótkiego sprawdzenia stanu

CZEGO NIE TRZEBA ROBIĆ SAMODZIELNIE

Nie ma obowiązku

- ▢ opisywania pełnej historii traumy

MATERIAŁ DO KRÓTKIEGO ZAPISU

Przykłady

- aktualna emocja
- poziom energii

MATERIAŁ DO ODŁOŻENIA DO SESJI

Przykłady

- niejasny fragment wspomnienia
- intensywna reakcja relacyjna

MATERIAŁ WYMAGAJĄCY NATYCHMIASTOWEGO PLANU POMOCY

Przykłady

- aktualne zagrożenie
- nasilone ryzyko samouszkodzenia

TEST ODPOWIEDNIEGO CELU

Czy mój planowany wpis

- ▢ dotyczy jednego tematu
- Jeżeli nie

PYTANIE O INTENCJĘ

Piszę, ponieważ chcę

- ▢ zachować obserwację

Jeżeli dominuje przymus, potrzeba samokarania albo poszukiwanie absolutnej pewności, zakończyć wpis i skorzystać z uzgodnionego planu.

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Początek, środek i zakończenie każdego wpisu

Dostarczyć powtarzalną strukturę, która ogranicza zakres zapisu i przypomina o sprawdzeniu wpływu po zakończeniu refleksji.

Zapobiegać bezterminowemu pisaniu oraz ułatwić zachowanie jednego konkretnego wniosku.

SPRAWDZENIE PRZED ZAPISEM

Aktualne miejsce

Aktualny dzień

CEL

Chcę zapisać

☐ jedno wydarzenie

Czego dzisiaj nie rozwijam

RDZEŃ WPISU

Co się wydarzyło?

Co zauważyłem?

JEDNA REFLEKSJA

Wybrać tylko jedno pytanie

☐ Co było dla mnie najważniejsze?

Odpowiedź

ZAKOŃCZENIE

Mój aktualny stan po wpisie

☐ bardziej przejrzysty

Jeden następny krok

ZAPIS MINIMALNY

W chwili zmęczenia albo przeciążenia użytkownik uzupełnia wyłącznie:

Teraz czuję lub zauważam

ZAPIS JEDNYM ZDANIEM

Formuła

Kiedy wydarzyło się , zauważyłem , zrobiłem , a teraz chcę .

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zatrzymaj zapis, zanim refleksja zmieni się w przeciążenie

Dostarczyć indywidualną listę sygnałów ostrzegawczych oraz prostą procedurę kończenia wpisu i odzyskiwania orientacji.

Chronić użytkownika przed dalszym pisanem po utracie możliwości świadomego wyboru.

ZWOLNIJ

Możliwe sygnały

☐ zaczynam pisać szybciej

ZATRZYMAJ ZAPIS

Możliwe sygnały

☐ nie mogę przestać pisać

URUCHOM PLAN POMOCY

Możliwe sygnały

☐ aktualne zagrożenie

MÓJ NAJWCZEŚNIEJSZY SYGNAŁ

W ciele

MÓJ SYGNAŁ ZATRZYMANIA

Słowo

KRÓTKA ORIENTACJA

Jestem w

JEDEN NASTĘPNY KROK

☐ odejść od urządzenia

Mój pierwszy krok

CZEGO NIE ROBIĆ PO ZATRZYMANIU

☐ nie próbować natychmiast kończyć wpisu

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

To użytkownik decyduje, co zapisuje i co przynosi na sesję

Pomóc użytkownikowi ustalić zasady przechowywania, nazywania, udostępniania i usuwania wpisów oraz omówić z terapeutą oczekiwania dotyczące dziennika.

Chronić prywatność i zapobiegać założeniu, że terapeuta, partner, rodzina albo inna osoba posiada automatyczne prawo do całej treści dziennika.

MOJE URZĄDZENIE

Korzystam z

☐ prywatnego urządzenia

OPCJE OCHRONY

☐ hasło

Nie obiecywać pełnej poufności technicznej, jeżeli system nie został do tego zaprojektowany.

DANE IDENTYFIKUJĄCE

Czy wpis musi zawierać

☐ imię

UDOSTĘPNIANIE TERAPEUCIE

Chcę

☐ pokazywać wybrane wpisy

OCZEKIWANIA TERAPEUTYCZNE

Do wspólnego ustalenia

Czy prowadzenie dziennika jest

UDOSTĘPNIANIE INNYM OSOBOM

Nie muszę pokazywać dziennika

• partnerowi

ZGODA NA KONKRETNY WPIS

Przed udostępnieniem użytkownik zaznacza

☐ chcę pokazać cały wpis

USUWANIE I ARCHIWIZOWANIE

Chcę, aby wpisy były

☐ przechowywane

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Ustal, kiedy, jak długo i w jaki sposób chcesz pisać

Połączyć wszystkie zasady modułu w indywidualny plan korzystania z dziennika.

Stworzyć krótką kartę ustawień, którą wersja HTML wykorzysta do dopasowywania kolejnych stron.

MÓJ GŁÓWNY CEL

Chcę używać dziennika, aby

☐ zachować obserwacje

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Chcę korzystać z dziennika

☐ codziennie

CZAS

Mój podstawowy limit

☐ dwie minuty

POZIOM ZAPISU

Najczęściej wybieram

☐ zapis minimalny

TEMATY ODPOWIEDNIE DO SAMODZIELNEGO ZAPISU

Mogę zapisywać

TEMATY DO SESJI

Nie analizuję samodzielnie

MOJE WCZESNE SYGNAŁY ZWOLNIENIA

W ciele

MÓJ SYGNAŁ ZATRZYMANIA

Słowo

MÓJ PLAN PO ZATRZYMANIU

Pierwszy krok

MOJE ZASADY PRYWATNOŚCI

Urządzenie

SPOSÓB UDOSTĘPNIANIA TERAPEUCIE

Chcę przynosić

☐ jeden wybrany wpis

PRZYPOMNIENIA

Przypomnienie ma być

☐ codzienne

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zauważ dzień bez oceniania całego siebie

Krótki zapis jednej chwili może dostarczyć więcej informacji niż ogólna ocena całego dnia

ZAPIS POMOCNY

większa jasność
więcej wyboru
jedna obserwacja
możliwość zakończenia

STAN

ENERGIA

EMOCJA

MYŚL

JEDEN NASTĘPNY KROK

ZAPIS DO ZATRZYMANIA

narastające
przeciążenie
przymus pisania
utrata orientacji
poszukiwanie
szczegółów

Nie musisz decydować, czy dzień był dobry albo zły. Wystarczy zauważyć, co było obecne i czego potrzebujesz teraz.

DZIEŃ MOŻE ZAWIERAĆ JEDNOCZEŚNIE TRUDNOŚĆ, ULGĘ, ZMĘCZENIE I MAŁY MOMENT WYBORU.

Co jest obecne właśnie teraz?

Dostarczyć najkrótszą wersję codziennego wpisu, możliwą do wykonania bez szczegółowej analizy wydarzeń.

Pomóc użytkownikowi szybko zauważyć stan, poziom orientacji, energię oraz jeden dostępny następny krok.

AKTUALNE MIEJSCE I CZAS

Jestem w

Pora dnia

MÓJ STAN

Najbliższe określenie

☐ spokojny

POZIOM ENERGII

Skala

0 — prawie brak dostępnej energii

5 — umiarkowany poziom

ORIENTACJA I WYBÓR

Kontakt z teraźniejszością

_____ / 10

Możliwość wyboru

JEDNA EMOCJA LUB JEDNO SŁOWO

Najbardziej dostępna emocja

Jeżeli emocja nie jest dostępna

JEDEN SYGNAŁ CIAŁA LUB OTOCZENIA

Zauważam

☐ napięcie

Krótki opis

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zauważ sygnały ciała bez obowiązku ich wyjaśniania

Pomóc użytkownikowi zapisać dostępne doznania, poziom energii, ruch i podparcie bez wymuszania skanowania całego ciała ani przypisywania każdemu sygnałowi konkretnego znaczenia.

Zwiększyć precyzję obserwacji oraz zauważać zmiany pomiędzy mobilizacją, wystarczającą dostępnością i obniżonym kontaktem.

WAŻNA ZASADA

Możesz pominąć tę stronę, jeżeli skupienie na ciele zwiększa lęk, odłączenie, ból albo nadmierne monitorowanie.

POZIOM ENERGII

Moja energia jest

☐ bardzo wysoka
Poziom

NAJBARDZIEJ DOSTĘPNE DOZNANIE

Zauważam

☐ napięcie
Miejsce doznania

JAK DOZNANIE SIĘ ZMIENIA

Doznanie jest

☐ stałe
Zmiana w ciągu ostatnich minut

RUCH I IMPULS

Moje ciało chce

☐ ruszyć się
Bezpieczny mały ruch, który mogę wykonać

PODPARCIE

Najbardziej dostępne podparcie

☐ stopy na podłodze
Wpływ podparcia

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Nazwij emocję tak dokładnie, jak jest to dziś możliwe

Pomóc użytkownikowi rozpoznawać jedną lub kilka emocji bez przymusu wyboru idealnej nazwy i bez oceniania emocji jako właściwych albo niewłaściwych.

Zwiększyć rozróżnianie emocji, ich intensywności, funkcji i wpływu na działanie.

CZY EMOCJA JEST DOSTĘPNA?

☐ tak

Jeżeli emocja nie jest dostępna

Możesz wybrać

NAZWA EMOCJI

Najbliższe określenie

☐ lęk

Moje słowo

INTENSYWNOŚĆ

Intensywność

_____ / 10

Czy emocja

KILKA EMOCJI JEDNOCZEŚNIE

Emocja pierwsza

Emocja druga

MOŻLIWA FUNKCJA EMOCJI

Pytania

Czy emocja

☐ ostrzega o zagrożeniu

EMOCJA A FAKT

Emocja

Aktualny fakt

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Oddziel aktualny fakt od tego, co umysł przewiduje

Pomóc użytkownikowi zapisać jedną ważną myśl, rozpoznać jej rodzaj oraz odróżnić obserwację od interpretacji, przewidywania i globalnej oceny siebie.

Zwiększyć elastyczność myślenia bez wymuszania pozytywnego zastępowania każdej trudnej myśli.

NAJBARDZIEJ OBECNA MYŚL

Myśl lub zdanie

Jak silnie w nią wierzę teraz?

RODZAJ MYŚLI

To może być

☐ aktualny fakt

AKTUALNY FAKT

Co rzeczywiście wiem?

Zasada

PRZEWIDYWANIE

Przewiduję, że

Prawdopodobieństwo według mnie teraz

ZNACZENIE

Ta sytuacja zaczyna oznaczać o mnie

O innych

GLOBALNA OCENA CZY KONKRETNY OPIS?

Globalnie

Zawsze wszystko psuję.

Bardziej konkretnie

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zauważ różnicę pomiędzy tym, co chciałem zrobić, a tym, co rzeczywiście zrobiłem

Pomóc użytkownikowi oddzielić impuls od zachowania, rozpoznać moment wyboru oraz ocenić krótko- i długoterminowy wpływ działania.

Zwiększyć świadomość zachowań ochronnych, automatycznych reakcji oraz dostępnych alternatyw bez zawstydzania użytkownika.

SYTUACJA

Co wydarzyło się bezpośrednio przed impulsem?

IMPULS

Chciałem

☐ uciec

Krótki opis

DZIAŁANIE

Co rzeczywiście zrobiłem?

Czy działanie było

MOMENT WYBORU

Czy istniał moment, w którym mogłem

☐ zatrzymać się

Najwcześniejszy moment

WPŁYW KRÓTKOTERMINOWY

Bezpośrednio po działaniu

☐ napięcie zmalało

Opis

WPŁYW DŁUGOTERMINOWY

Działanie wpłynęło na

☐ moje bezpieczeństwo

Wpływ

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Czego potrzebowałem i co było realnie dostępne?

Pomóc użytkownikowi rozpoznawać potrzeby, odróżniać je od żądań wobec innych osób, nazywać granice oraz zauważać dostępne zasoby.

Zwiększyć zdolność do formułowania małych, konkretnych próśb i działań zgodnych z aktualnymi możliwościami.

AKTUALNA POTRZEBA

Najbliższa potrzeba

☐ bezpieczeństwo

Krótki opis

POTRZEBA A STRATEGIA

Przykład

Potrzeba

Przewidywalność.

POTRZEBA A ŻĄDANIE

Potrzeba

Chcę zostać usłyszany.

Żądanie

GRANICA

Granica, której potrzebowałem

☐ powiedzenie nie

Moje zdanie graniczne

CZY GRANICA BYŁA DOSTĘPNA?

Czy mogłem ją wyrazić?

☐ tak

Co utrudniało

ZASOBY WEWNĘTRZNE

Dostępne było

☐ doświadczenie

Najbardziej dostępny zasób

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Reakcja nie pojawia się w próżni

Pomóc użytkownikowi zauważać czynniki dnia, które mogą wpływać na emocje, energię, koncentrację, objawy i możliwość korzystania z narzędzi.

Ograniczyć automatyczne interpretowanie każdej zmiany jako dowodu pogorszenia psychicznego albo niepowodzenia terapii.

SEN

Czas snu

Jakość

PODSTAWOWE POTRZEBY

Dzisiaj

☐ jadłem regularnie

Najważniejszy czynnik

ZDROWIE FIZYCZNE

Czy obecne były

☐ ból

Wpływ

STRES I OBCIĄŻENIE

Dzisiejszy poziom stresu

_____ / 10

Najważniejsze źródło

RELACJE

Kontakt z innymi był

☐ wspierający

Ważny moment

OTOCZENIE

Otoczenie było

☐ spokojne

Najważniejszy bodziec

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zakończ dzień jednym użytecznym wnioskiem

Połączyć najważniejsze obserwacje z dnia bez tworzenia pełnego bilansu, oceny postępu ani długiej analizy.

Pomóc użytkownikowi zakończyć zapis, wybrać jeden możliwy krok i zachować ważne pytanie do terapii.

JEDNO ZDANIE O DNIU

Formuła

Dzisiaj najbardziej zauważyłem

MÓJ STAN TERAZ

Najbliższe określenie

☐ dostępny

Energia

NAJWAŻNIEJSZA EMOCJA

Emocja

Intensywność

NAJWAŻNIEJSZA POTRZEBA

Potrzebuję

Czy jest dostępna mała strategia?

MOMENT WIĘKSZEGO WYBORU

Czy był dziś moment, w którym

☐ zatrzymałem się

Krótki opis

MOMENT TRUDNOŚCI

Najtrudniejszy moment

Czy wymaga

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Od wydarzenia do zrozumienia reakcji

Zapisuj jeden fragment doświadczenia bez ponownego przechodzenia przez całą historię

ZAPIS POMOCNY

większa jasność
więcej wyboru
jedna obserwacja
możliwość zakończenia

WYDARZENIE

REAKCJA

WPŁYW

WNIOSEK

TEMAT DO SESJI

ZAPIS DO ZATRZYMANIA

narastające
przeciążenie
przymus pisania
utrata orientacji
poszukiwanie
szczegółów

Celem nie jest odtworzenie wszystkiego. Celem jest zauważenie, co wydarzyło się teraz, jak zareagowałeś i czego potrzebujesz dalej.

NIE CHODZI O PEŁNĄ NARRACJĘ. CHODZI O BEZPIECZNE ZROZUMIENIE REAKCJI.

Zapisz jeden moment bez oceniania całej historii

Dostarczyć uporządkowaną kartę pozwalającą opisać jedno konkretne wydarzenie, własną reakcję, działanie i aktualny wpływ bez rozszerzania zapisu na wiele wspomnień albo globalną...

Oddzielić obserwowalne fakty od interpretacji oraz zachować najważniejszą informację do dalszej pracy.

INSTRUKCJA

Wybierz jeden krótki moment.

Nie opisuj całego dnia, całej relacji ani pełnej historii.

KIEDY I GDZIE

Data lub przybliżony czas

Miejsce

JEDEN AKTUALNY FAKT

Co można było zobaczyć lub usłyszeć?

Zasada

MOJA PIERWSZA REAKCJA

Pierwsze doznanie

Pierwsza emocja

CO ZROBIŁEM

Moje działanie

Czy działanie było

WPŁYW DZIAŁANIA

Bezpośredni wpływ

Wpływ po upływie czasu

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Co uruchomiło reakcję i co należy do terażniejszości?

Pomóc użytkownikowi oddzielić aktualny wyzwalacz od wcześniejszego podobieństwa oraz rozpoznać informacje dostępne w obecnej sytuacji.

Zwiększyć rozumienie reakcji bez automatycznego uznawania, że terażniejsze wydarzenie jest identyczne z przeszłością.

DEFINICJA ROBOCZA

Wyzwalacz to bodziec, sytuacja, myśl, doznanie albo zachowanie, które uruchamia silną reakcję. Wyzwalacz nie zawsze oznacza aktualne zagrożenie.

CO URUCHOMIŁO REAKCJĘ

Możliwy wyzwalacz

□ słowa
Krótki opis

AKTUALNE FAKTY

Co wiem na pewno?

Co widziałem lub słyszałem?

PIERWSZE ZNACZENIE

W tej chwili sytuacja zaczęła oznaczać

Możliwe przykłady

WCZEŚNIEJSZE PODOBIENSTWO

To przypomniało mi

□ wcześniejszą relację

Mogę zapisać wyłącznie nazwę podobieństwa

AKTUALNE RÓŻNICE

Co jest teraz inne?

□ mam inny wiek

Najważniejsza różnica

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zapisz wpływ, nie odtwarzaj całej treści

Dostarczyć bezpieczną kartę zapisu po retrospekcji, natrętnym wspomnieniu albo koszmarze, skoncentrowaną na aktualnym stanie, orientacji, wpływie i potrzebach.

Zachować użyteczne informacje do terapii bez samodzielnego pogłębiania obrazu traumatycznego.

WAŻNA ZASADA

Nie zapisuj szczegółowej narracji, jeżeli nie jest to uzgodnioną częścią prowadzonego leczenia.

Możesz opisać

- rodzaj doświadczenia

RODZAJ DOŚWIADCZENIA

☐ retrospekcja

KIEDY TO SIĘ WYDARZYŁO

Data lub pora

Miejsce

POZIOM KONTAKTU Z TERAŹNIEJSZOŚCIĄ

Podczas doświadczenia

☐ wiedziałem, gdzie jestem

AKTUALNY WPŁYW

Po doświadczeniu zauważyłem

☐ lęk

Intensywność

TREŚĆ W WERSJI OGRANICZONEJ

Mogę oznaczyć temat jednym słowem lub symbolem

Nie chcę zapisywać

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zachowaj informacje o utracie kontaktu bez uzupełniania brakującego fragmentu

Pomóc użytkownikowi zapisać sygnały odrętwienia, derealizacji, depersonalizacji, utraty czasu albo bieżącej pamięci bez zgadywania treści i rekonstruowania luki.

Dostarczyć terapeutę konkretne informacje o początku, czasie trwania, funkcjonowaniu i powrocie do orientacji.

RODZAJ ZMIANY

☐ odrętwienie

OSTATNI PAMIĘTANY MOMENT

Ostatni moment, który pamiętam

PIERWSZY MOMENT PO PRZERWIE

Pierwszy moment po zmianie

CZEGO NIE PRÓBUJĘ ODTWARZAĆ

Nie będę samodzielnie zgadywać
Nie uzupełniać luki na podstawie przypuszczeń, zdjęć, sugestii innych osób ani intensywnego analizowania.

CZAS

Przybliżony czas rozpoczęcia
Przybliżony czas zakończenia

MOŻLIWY KONTEKST

Bezpośrednio wcześniej wystąpiło
☐ zmęczenie
Nie wiem, czy istnieje związek

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zapisz własne doświadczenie bez diagnozowania drugiej osoby

Dostarczyć kartę refleksji po konflikcie, oddaleniu, nieporozumieniu, przekroczeniu granicy albo utracie kontaktu w ważnej relacji.

Rozpoznać aktualne fakty, własne znaczenie, reakcję, działanie i potrzebę bez automatycznego przypisywania intencji.

RODZAJ SYTUACJI

☐ konflikt

AKTUALNY FAKT

Co dokładnie zostało powiedziane lub zrobione?
Czego nie wiem o intencji drugiej osoby?

MOJE ZNACZENIE RELACYJNE

Sytuacja zaczęła dla mnie oznaczać

☐ zostanę porzucony

Moje zdanie

MOJA REAKCJA

Emocja

Doznanie

WPŁYW MOJEGO DZIAŁANIA

Na mnie

Na relację

POTRZEBA

Potrzebowałem

☐ informacji

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Sprawdź, co naprawdę się zmieniło

Pomóc użytkownikowi oceniać narzędzia regulacyjne, poznawcze, relacyjne i praktyczne na podstawie ich rzeczywistego wpływu, a nie tego, czy zostały wykonane prawidłowo.

Budować indywidualną listę interwencji pomocnych, neutralnych, niewłaściwych albo wymagających dalszego omówienia.

SYTUACJA

Kiedy użyłem narzędzia?

Mój stan przed

WYBRANE NARZĘDZIE

☐ orientacja

Krótki opis

DLACZEGO JE WYBRAŁEM

☐ znałem je z terapii

WPŁYW NA ORIENTACJĘ

Przed

_____ / 10

Po

WPŁYW NA MOŻLIWOŚĆ WYBORU

Przed

_____ / 10

Po

WPŁYW NA EMOCJĘ

Emocja

☐ zmalała

Ważne

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Nie każde odsunięcie się jest unikaniem

Pomóc użytkownikowi rozróżniać automatyczne unikanie, świadome dawkowanie, potrzebną przerwę oraz ochronną granicę w sytuacji zagrożenia albo przeciążenia.

Ograniczyć samokrytykę i jednocześnie zauważać wzorce, które długoterminowo zawężają życie.

MOŻLIWOŚĆ 1 — AUTOMATYCZNE UNIKANIE

Może wyglądać jak

☐ nie otwieram żadnej wiadomości

MOŻLIWOŚĆ 2 — ŚWIADOME DAWKOWANIE

Może wyglądać jak

☐ ograniczam czas

MOŻLIWOŚĆ 3 — POTRZEBNA PRZERWA

Może wyglądać jak

☐ odzyskuję orientację

MOŻLIWOŚĆ 4 — OCHRONNA GRANICA

Może wyglądać jak

☐ opuszczam niebezpieczne miejsce

SYTUACJA

Czego nie zrobiłem albo od czego się odsunąłem?

POWÓD

Najbliższy powód

☐ lęk

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Integracja obejmuje również powrót do codziennych czynności

Dostarczyć kartę monitorowania powrotu do podstawowego funkcjonowania po intensywnej emocji, retrospekcji, konflikcie, odłączeniu albo trudnej sesji.

Zauważać nie tylko samą reakcję, ale także czas potrzebny do odzyskania orientacji, działania i codziennej ciągłości.

TRUDNY MOMENT

Rodzaj

☐ silna emocja

Przybliżony czas

PIERWSZY SYGNAŁ POWROTU

Pierwszym sygnałem, że kontakt wracał, było

☐ rozpoznanie miejsca

Krótki opis

CZAS

Po ilu minutach lub godzinach mogłem wykonać podstawową czynność?

Pełniejszy powrót zajął

PODSTAWOWE FUNKCJONOWANIE

Mogłem

☐ napić się

POZIOM ENERGII

Bezpośrednio po

_____ / 10

Później

CO NAJBARDZIEJ POMOGŁO

☐ czas

Wpływ

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Połącz obserwacje z celem terapii

Dziennik ma wspierać ciągłość procesu, a nie tworzyć drugi, samotny proces terapeutyczny

ZAPIS POMOCNY

większa jasność
więcej wyboru
jedna obserwacja
możliwość zakończenia

PO SESJI

PO DOBIE

WZORZEC

PYTANIA

NASTĘPNA SESJA

ZAPIS DO ZATRZYMANIA

narastające
przeciążenie
przymus pisania
utrata orientacji
poszukiwanie
szczegółów

Nie każdy zapis wymaga omówienia. Wybierz te obserwacje, które pomagają lepiej rozumieć cel, reakcję, wzorzec albo potrzebną zmianę planu.

OBSERWACJA STAJE SIĘ UŻYTECZNA, GDY MOŻNA JĄ BEZPIECZNIE POŁĄCZYĆ Z PROCESEM TERAPII.

Zachowaj najważniejsze informacje, zanim zaczniesz wszystko analizować

Dostarczyć krótką kartę wypełnianą po sesji terapeutycznej, skoncentrowaną na stanie, jednym ważnym elemencie, zastosowanym narzędziu, nieukończonym materiale i planie na...

Wspierać ciągłość procesu bez podejmowania samodzielnego przetwarzania bezpośrednio po intensywnej pracy.

INSTRUKCJA

Wypełnij wyłącznie wtedy, gdy masz wystarczającą orientację i możliwość zakończenia.

Nie odtwarzaj pełnego przebiegu sesji.

AKTUALNE MIEJSCE I CZAS

Jestem w

Od zakończenia sesji minęło

MÓJ STAN

Energia

_____ / 10

Orientacja

JEDNA NAJWAŻNIEJSZA RZECZ

Najważniejsze, co zauważyłem podczas sesji

Nie wymagać pełnego podsumowania.

CEL SESJI

Dzisiejszy cel

Czy pozostał jasny?

CO BYŁO POMOCNE

 tempo

Wpływ

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Co pozostało po sesji, gdy minęła pierwsza reakcja?

Dostarczyć kartę wypełnianą około doby po sesji, pomagającą ocenić wpływ spotkania na sen, emocje, ciało, relacje, codzienne funkcjonowanie i możliwość korzystania z ustalonego...

Oddzielić bezpośrednią reakcję po sesji od wpływu utrzymującego się w kolejnych godzinach oraz zebrać informacje potrzebne do dostosowania dalszej pracy.

WAŻNA ZASADA

Nie trzeba odtwarzać treści sesji.

Zapis dotyczy głównie tego, co wydarzyło się później.

CZAS OD SESJI

Od sesji minęło około

OGÓLNY WPŁYW

Wpływ sesji był

☐ pomocny

SEN

Po sesji

☐ zasnąłem bez większej zmiany

EMOCJE

Najbardziej obecna emocja

CIAŁO I ENERGIA

Energia teraz

_____ / 10

ORIENTACJA I CIĄGŁOŚĆ

Kontakt z teraźniejszością

_____ / 10

CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

Mogłem

☐ pracować lub uczyć się

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Szukaj podobieństw, ale nie zmuszaj danych do jednej historii

Pomóc użytkownikowi zauważać powtarzające się wyzwalacze, emocje, znaczenia, działania i konsekwencje w kilku zapisach bez tworzenia automatycznej diagnozy albo pewnego związku...

Rozpoznać możliwy wzorzec, który można sprawdzić i omówić podczas terapii.

INSTRUKCJA

Wybierz maksymalnie trzy podobne wpisy.
Nie analizuj całego dziennika jednocześnie.

WYBRANE WPISY

Wpis pierwszy

PODOBNA SYTUACJA

Wspólny kontekst

□ krytyka

PODOBNY WYZWALACZ

Powtarzał się

□ ton głosu

PODOBNA REAKCJA

Najczęściej pojawiała się

□ mobilizacja

PODOBNA MYŚL LUB ZNACZENIE

Powtarzające się zdanie

PODOBNE DZIAŁANIE

Najczęściej

□ wycofuję się

KRÓTKOTERMINOWY WPŁYW

Zachowanie zazwyczaj daje

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zauważ, kiedy wzorzec nie przejął całej sytuacji

Pomóc użytkownikowi rozpoznawać drobne odstępstwa od utrwalonego wzorca, wcześniejsze zauważenie reakcji, skuteczną granicę, prośbę o pomoc albo szybszy powrót do funkcjonowania.

Budować bardziej precyzyjny obraz zmiany bez wymuszania pozytywnego myślenia i bez pomniejszania trudności.

WAŻNA ZASADA

Mała zmiana nie musi oznaczać

- pełnego spokoju
- braku objawów

SYTUACJA

Co się wydarzyło?

OCZEKIWANY STARY WZORZEC

Zwykle w podobnej sytuacji

CO BYŁO TYM RAZEM INNE

☐ wcześniej zauważyłem sygnał
Krótki opis

JAK MAŁA BYŁA ZMIANA

Zmiana dotyczyła

☐ kilku sekund

Najmniejszy zauważony element

CO UMOŻLIWIŁO ZMIANĘ

☐ wcześniejsze doświadczenie

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Przynieś jedną użyteczną obserwację zamiast całego dziennika

Dostarczyć kartę wybierania najważniejszych pytań, reakcji, wzorców i informacji o wpływie terapii, które użytkownik chce omówić podczas kolejnej sesji.

Ułatwić rozpoczęcie rozmowy i zachować kontrolę nad zakresem udostępnianych wpisów.

WYBIERAM MATERIAŁ

Na sesję chcę przynieść

☐ jeden konkretny wpis

NAJWAŻNIEJSZA OBSERWACJA

Zauważyłem

DLACZEGO TO JEST WAŻNE

Ta obserwacja wpływa na

☐ mój cel terapii

Krótki opis

PYTANIE KLINICZNE

Możliwe początki

Jak rozumieć...?

Jak odróżniać...?

INFORMACJA O POGORSZENIU

Chcę powiedzieć, że

☐ objawy się nasiliły

Najważniejsze dane

INFORMACJA O TYM, CO POMAGA

Pomocne było

W jakim stanie

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Możesz zachować temat bez samodzielnego rozwijania go

Dostarczyć bezpieczną kartę oznaczania intensywnego, niejasnego albo wymagającego wsparcia materiału, który powinien zostać odłożony do omówienia z terapeutą.

Zapobiegać samotnemu pogłębianiu wspomnień, luk pamięciowych, intensywnych reakcji relacyjnych i tematów przekraczających aktualne możliwości.

ZASADA GŁÓWNA

Oznaczenie materiału jest wystarczające.

Nie trzeba

- opisywać szczegółów

KRÓTKA NAZWA TEMATU

Nazwa lub symbol

Przykłady

DLACZEGO ODKŁADAM TEMAT

☐ intensywność jest zbyt wysoka

AKTUALNY WPŁYW

Temat wpływa na

☐ emocje

Krótki opis bez rozwijania

AKTUALNY STAN

Orientacja

_____ / 10

Możliwość wyboru

CZEGO NIE ROBIĘ

☐ nie odtwarzam chronologii

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zobacz tydzień jako całość bez oceniania każdego dnia

Połączyć najważniejsze obserwacje z kilku dni w jedno krótkie podsumowanie dotyczące stanu, wyzwalczy, narzędzi, funkcjonowania, wyjątków i pytań do terapii.

Pomóc użytkownikowi zauważyć kierunek zmian bez tworzenia rankingu dni i bez wymogu codziennego wypełniania dziennika.

ZAKRES TYGODNIA

Od

NAJCZĘSTSZY STAN

Najczęściej zauważałem

☐ wystarczający kontakt

ENERGIA

Energia była najczęściej

☐ wysoka

NAJCZĘSTSZE EMOCJE

Emocja pierwsza

POWTARZAJĄCY SIĘ KONTEKST

Częściej reagowałem po

☐ braku snu

NARZĘDZIA

Najbardziej pomocne

FUNKCJONOWANIE

Sen

MOMENT NAJWIĘKSZEJ TRUDNOŚCI

Krótką nazwa

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Wybierz priorytet, granicę i potrzebny sposób pracy

Dostarczyć kartę przygotowania do terapii, która pomaga wybrać najważniejszy temat, określić aktualny stan, ustalić granice szczegółowości oraz przekazać terapeutcie informacje o...

Ułatwić rozpoczęcie sesji bez konieczności omawiania każdego wpisu.

MÓJ AKTUALNY STAN

Najbliższe określenie

☐ dostępny

NAJWAŻNIEJSZY PRIORYTET

Na początku sesji chcę omówić

☐ bezpieczeństwo

DLACZEGO TO JEST WAŻNE TERAZ

WPŁYW POPRZEDNIEJ SESJI

Najważniejsza reakcja

CO CHCĘ KONTYNUOWAĆ

CO CHCĘ ZMIENIĆ

☐ tempo

☐ Opis

GRANICE NA TĘ SESJĘ

Nie chcę dzisiaj

☐ opisywać szczegółów

NA CO WYRAŻAM ZGODĘ

Obecnie zgadzam się na

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Zobacz zmianę w czasie

Łącz obserwacje bez zamieniania dziennika w ocenę własnej wartości

ZAPIS POMOCNY

większa jasność
więcej wyboru
jedna obserwacja
możliwość zakończenia

ZAPIS DO ZATRZYMANIA

narastające
przeciążenie
przymus pisania
utrata orientacji
poszukiwanie
szczegółów

PRZEGLĄD

ZMIANA W CZASIE

GRANICE

PLAN

SZYBKI DOSTĘP

Zmiana może oznaczać wcześniejsze zauważenie reakcji, większą możliwość odmowy, lepsze domknięcie albo szybszy powrót do funkcjonowania.

ZMIANA W CZASIE MOŻE BYĆ MAŁA, KONKREтна I WYSTARCZAJĄCO WAŻNA.

Co zrobić z obserwacją, która pojawiła się w dzienniku?

Dostarczyć końcowe drzewo decyzji pomagające określić, czy obserwację należy zachować, dalej monitorować, omówić na sesji, odłożyć bez rozwijania albo wykorzystać do uruchomienia...

Zmniejszyć przeciążenie analizą i przełożyć wpisy na jeden jasny następny krok.

PYTANIE 1 — CZY WYSTĘPUJE AKTUALNE ZAGROŻENIE?

Sprawdź

☐ zagrożenie życia lub zdrowia

URUCHOM ODPOWIEDNI PLAN POMOCY.

Jeżeli NIE

Przejdź do pytania 2.

PYTANIE 2 — CZY MOGĘ SWOBODNIE ZAKOŃCZYĆ REFLEKSJĘ?

Jeżeli TAK

Przejdź do pytania 3.

WŁĄCZ TRYB MINIMALNY.

Jeżeli NIE

PYTANIE 3 — CZY OBSERWACJA DOTYCZY JEDNEGO KONKRETNEGO TEMATU?

Jeżeli TAK

Przejdź do pytania 4.

A — WIĘKSZA JASNOŚĆ

Możliwa decyzja

Zachowaj obserwację i zakończ.

B — BRAK WYRAŻNEJ ZMIANY

Możliwa decyzja

Nie analizuj dalej. Obserwuj albo odłóż.

C — WIĘKSZE PRZECIĄŻENIE

Możliwa decyzja

Zatrzymaj wpis i skorzystaj z planu orientacji.

D — UTRATA ORIENTACJI LUB CIĄGŁOŚCI

Możliwa decyzja

Nie kontynuuj samodzielnie. Skorzystaj z odpowiedniego wsparcia.

PYTANIE 5 — CZY TEMAT WYMAGA TERAPEUTYCZNEGO WSPARCIA?

Możliwe sygnały

☐ powtarza się

UTWÓRZ KARTĘ NA SESJĘ.

Jeżeli NIE

Przejdź do pytania 6.

PYTANIE 6 — CZY POTRZEBNE JEST DZIAŁANIE?

☐ jeden praktyczny krok

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok:

Mój dziennik, moje granice i mój następny bezpieczny krok

Zakończyć dziennik zintegrowaną kartą zawierającą zasady korzystania, sygnały zatrzymania, preferowaną formę zapisu, tematy do sesji, ustawienia prywatności oraz plan działania...

Zapewnić jedno miejsce szybkiego dostępu do najważniejszych indywidualnych ustaleń.

MÓJ CEL KORZYSTANIA Z DZIENNIKA

Dziennik ma mi pomagać

MÓJ PODSTAWOWY FORMAT

Najczęściej wybieram
P zapis jednym zdaniem

TEMATY ODPOWIEDNIE DO KRÓTKIEGO ZAPISU

Mogę samodzielnie zapisać

TEMATY DO ODŁOŻENIA DO SESJI

Nie rozwijam samodzielnie

MÓJ NAJWCZEŚNIEJSZY SYGNAŁ ZWOLNIENIA

W ciele

MÓJ SYGNAŁ ZATRZYMANIA

Słowo

CO ROBIĘ PO ZATRZYMANIU

1. Przestaję pisać.
2. Nie odczytuję ponownie wpisu.

MOJE POMOCNE NARZĘDZIA

Przy wysokiej mobilizacji

NARZĘDZIA NIEPOMOCNE

Nie pomaga mi

MOJE ZASADY PRYWATNOŚCI

Urządzenie lub miejsce

CO UDOSTĘPNIAM TERAPEUCIE

Najczęściej przynoszę
P pytanie

MÓJ PLAN PRZED SESJĄ

Priorytet

MÓJ PLAN PO SESJI

Pierwsza czynność

SYTUACJE WYMAGAJĄCE DODATKOWEJ POMOCY

P aktualne zagrożenie

MÓJ ZAPIS / DECYZJA

Najważniejsza obserwacja:

Następny bezpieczny krok: