

KARTA OBSERWACJI DO ROZPOZNAWANIA LĘKU

Obserwuj siebie i zanotuj w tabeli, jakie sytuacje, wydarzenia, myśli negatywne lub doznania fizyczne uruchomiły lęk. Zeskaluj poziom lęku. Zapisz, co zrobisz(-aś), jakie podjąłeś(-ęłaś) zachowania w reakcji na lęk.

Data	Sytuacja, wydarzenie, myśli negatywne lub doznania fizyczne, które uruchomiły lęk	Poziom lęku (0–100)	Co zrobisz(-am) w reakcji na lęk

PO PIERWSZEJ KONSULTACJI

Jesteś po pierwszej konsultacji ukierunkowanej na terapię traumy.

Gratuluję Ci ważnego kroku!

Nasza podróż prowadząca do zdrowienia z czasem może nabrać tempa, ale póki co warto, byśmy zadbali o to, żebyś czuł(-a) się stabilnie i pielęgnował(-a) w sobie nadzieję na zmianę.

Aby jak najlepiej skorzystać z kolejnego spotkania, odpowiedz na poniższe pytania (możesz wypisać tyle podpunktów, ile chcesz).

1 Co zapamiętałaś(-eś) z pierwszej konsultacji:

2 Czym chcesz zająć się na początku naszej wspólnej pracy?

3 Jakim życiem chcesz żyć, gdy terapia dobiegnie końca?

KAMIENIE I KWIATY – OD NARODZIN DO DWUDZIESTYCH URODZIN

W trakcie naszej pracy opowiesz mi swoją historię życia i jednocześnie pokażesz mi ją w formie wizualnej osi czasu. Istotne jest, byśmy na tej osi zobaczyli zarówno trudne momenty z Twojego życia, jak i te radosne, przynoszące ukojenie.

W ramach przygotowania do tworzenia osi czasu wypisz po trzy „kamienie” (stresujące doświadczenia) oraz po trzy „kwiaty” (radosne wydarzenia) z wymienionych okresów życia. Mogą to być zarówno sytuacje, które wydają się teraz nieistotne, jak i takie, które uznajesz za ważne.

Dla przypomnienia:

- przykłady „kamieni” to: porażki w szkole, trudności rozwojowe, zaniedbania rodzicielskie, doświadczenie przemocy, doświadczenie odrzucenia, momenty strachu i smutku;
- przykłady „kwiatów” to: udane wakacje, szkolne odkrycia, radosna zabawa, przyjaźń, dobre spotkania rodzinne, małe i duże sukcesy, momenty ekscytacji i radości.

Okres życiowy	Kamienie	Kwiaty
0–5 lat		
5–10 lat		
10–15 lat		
15–20 lat		

DBANIE O SIEBIE PODSTAWĄ BEZPIECZEŃSTWA TERAPEUTY

Jako terapeuci miewamy tendencje do przedkładania potrzeb innych ponad własne. Mimo świadomości, że nie powinniśmy zaniedbywać tego, co dla nas ważne, nierzadko tak się dzieje. Ta karta pracy pomoże Ci sprawdzić, czy nie pojawiają się u Ciebie pierwsze symptomy zmęczenia współczuciem lub wtórnej traumatyzacji, które mogą dawać o sobie znać, gdy pomagamy osobom po trudnych doświadczeniach. Jeśli któraś z wymienionych oznak występuje u Ciebie, pamiętaj, żeby skorzystać ze wsparcia.

Zaznacz trudności, które pojawiły się u Ciebie w przeciągu ostatniego miesiąca:

- | | |
|---|---|
| ☐ poczucie bezradności | ☐ chroniczne zmęczenie |
| ☐ spadek poczucia skuteczności w pracy | ☐ zaabsorbowanie myśleniem o klientach poza sesjami i wyznaczonym czasem |
| ☐ wzrost częstotliwości wątplenia we własne umiejętności | ☐ zmniejszone zainteresowanie tym, co sprawiało wcześniej przyjemność |
| ☐ spadek zdolności do przyjmowania perspektywy pacjentów | ☐ obawy przed spotkaniami ze znajomymi |
| ☐ zmniejszenie współczucia pacjentom | ☐ odwlekane obowiązków, które wcześniej nie sprawiały trudności |
| ☐ zaburzenia snu | ☐ częste napięcie ciała |
| ☐ unikanie miejsc kojarzących się z pracą | ☐ poczucie odrętwienia |
| ☐ podwyższona drażliwość | ☐ poczucie bezsilności |
| ☐ trudności z koncentracją | ☐ unikanie osób z branży pomocowej |
| ☐ przygnębienie | ☐ intruzywne wspomnienia |
| ☐ myśli o rezygnacji z pracy | ☐ odwlekane superwizji |
| ☐ pogorszenie stanu zdrowia | |