Wizualny atlas terapeutyczny

120 tematów do lepszego rozumienia doświadczeń i rozmowy o nich

Mapy • metafory • porównania • przewodnik po tematach



Materiał edukacyjny dla dorosłych

Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii ani indywidualnego leczenia.

Spis treści



Dwanaście obszarów atlasu

Numery poniżej oznaczają mapy, nie strony.

Lęk, strach i zamartwianie się — mapy 01–10

Emocje i regulacja emocji — mapy 11–20

Samoocena i tożsamość — mapy 21–30

Relacje i przywiązanie — mapy 31–40

Rodzina i rodzina pochodzenia — mapy 41–50

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa — mapy 51–60

Autosabotaż i wzorce zachowań — mapy 61–70

Granice i komunikacja — mapy 71–80

Żałoba, strata i zmiana — mapy 81–90

Ciało, obraz własnego ciała i intymność — mapy 91–100

Praca, finanse i poczucie sensu — mapy 101–110

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne — mapy 111–120

Jak odnaleźć treść

Zakres i bezpieczne korzystanie — granice materiału i prywatność.

Jak korzystać z atlasu — wyjaśnienie układu map.

Metafory — ilustracje pojęć, nie pomiary ani diagnozy.

Porównania — różnice i podobieństwa z uwzględnieniem kontekstu.

Od sytuacji do mapy — niezależne propozycje tematów do lektury.

Indeks alfabetyczny — tytuły i numery map.

Źródła i literatura — materiały wykorzystane przy opracowaniu.

Nie ma obowiązkowej kolejności lektury. Możesz pominąć temat, przerwać lub poszukać odpowiedniej pomocy. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani potrzebnego leczenia.

Zakres i bezpieczne korzystanie



Atlas jest materiałem edukacyjnym dla dorosłych. Pomaga porządkować pojęcia i pytania do rozmowy, Nie stawia diagnozy, nie ocenia ryzyka i nie ustala leczenia.



Przykłady osób i sytuacji są fikcyjne. Podobieństwo do własnego doświadczenia nie potwierdza zaburzenia ani jego przyczyny.



Wybieraj treści odpowiednie do swojej sytuacji. Możesz pominąć pytanie, przerwać lekturę lub wrócić do niej później. Nie musisz przywoływać bolesnych wspomnień ani ujawniać prywatnych informacji.



Notatki są opcjonalne. Przechowuj je bezpiecznie i udostępniaj świadomie. W rozmowie ze specjalistą zapytaj o granice poufności.



Atlas nie zastępuje pomocy medycznej, psychologicznej ani ochrony przed przemocą. Nie zmieniaj leków, monitorowania ani zaleceń na jego podstawie. Nie odkładaj potrzebnej pomocy do czasu ukończenia materiału.



Uwzględniaj zdrowie, dostępność, warunki materialne i obowiązki opiekuńcze. Korzystanie ze wsparcia nie oznacza niepowodzenia.

Jak korzystać z atlasu

Sześć osi porządkuje każdą parę stron. Nie są testem ani zwalidowanym protokołem terapii.

1. Zrozum



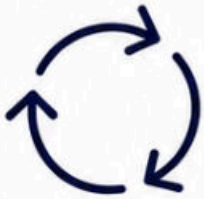
poznaj znaczenie pojęcia i jego granice.

2. Rozpoznaj



przyjrzyj się pytaniom o ciało, myśli i zachowanie. Pojedynczy sygnał nie określa diagnozy.

3. Zobacz cykl



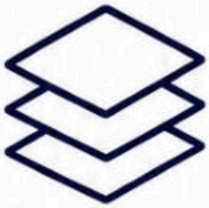
przeczytaj hipotetyczne powiązania. Nie opisują każdej osoby ani jednej koniecznej przyczyny.

4. Odkrywaj



wybierz pytanie, które jest teraz odpowiednie. Odpowiedź nie jest obowiązkowa.

5. Idź dalej



zobacz sześć pojęć związanych z tematem. To punkty do refleksji, nie ranking.

6. Następne kroki



sprawdź warunki i ograniczenia. Rozgałęzienia oznaczają możliwości zależne od sytuacji, nie obowiązek wykonania wszystkich działań.



Metafory pokazują wybrany aspekt doświadczenia. Porównania porządkują różnice, a opisy wizualne nie zastępują pomiarów klinicznych. Zawsze czytaj zastrzeżenia.



Możesz zacząć od interesującego tematu. Nie trzeba czytać wszystkiego po kolei ani czekać z prośbą o pomoc do końca atlasu.

Indeks alfabetyczny

Tematy od A do Ż

Część 1/6



Numer przy tytule oznacza mapę, nie stronę. Odszukaj ten numer i tytuł w atlasie.

Autentyczność a dopasowywanie się do innych — Mapa 29

Autosabotaż — Mapa 62

Bodźce przypominające o stracie — Mapa 89

Cele terapii — Mapa 118

Ciągłe porównywanie się z innymi — Mapa 22

Cielesne poczucie bezpieczeństwa — Mapa 59

Cykl doraźnej ulgi — Mapa 70

Cykl lęku — Mapa 01

Czynniki wywołujące reakcje emocjonalne — Mapa 55

Dostrzeganie postępów — Mapa 119

Frustracja — Mapa 15

Granice osobiste — Mapa 71

Granice w pracy — Mapa 104

Impulsywność — Mapa 66

Intymność i podatność na zranienie — Mapa 98

Komunikacja agresywna — Mapa 76

Komunikacja asertywna — Mapa 74

Komunikacja bierna — Mapa 75

Komunikacja pasywno-agresywna — Mapa 77

Konflikty między rodzeństwem — Mapa 49

Indeks pomaga odnaleźć temat. Nazwy nie stanowią rozpoznania ani zalecenia określonego leczenia. Możesz wybrać jeden lub kilka tematów albo pominąć lekturę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej oceny ani potrzebnej pomocy.

Indeks alfabetyczny

Tematy od A do Ż

Część 2/6

Numer przy tytule oznacza mapę, nie stronę. Odszukaj ten numer i tytuł w atlasie.

Lęk o sytuację finansową — Mapa 108

Lęk przed bliskością — Mapa 40

Lęk przed oceną — Mapa 09

Lęk przed popełnieniem błędu — Mapa 07

Lęk przed porażką — Mapa 08

Lęk przed porzuceniem — Mapa 34

Lęk przed wycenianiem swojej pracy zgodnie z jej wartością — Mapa 106

Myśl → emocja → zachowanie — Mapa 113

Nadmierna czujność — Mapa 05

Nadmierne pobudzenie — Mapa 57

Nadmierne szukanie zapewnień od innych — Mapa 65

Nadmierne zadowalanie innych — Mapa 68

Nadmierne zamartwianie się — Mapa 02

Napięcie i ciągła czujność — Mapa 97

Niedostępność emocjonalna — Mapa 39

Niezdecydowanie — Mapa 63

Niska samoocena — Mapa 25

Obraz ciała — Mapa 91

Obraz siebie — Mapa 26

Oczekiwania rodziny — Mapa 45

Indeks pomaga odnaleźć temat. Nazwy nie stanowią rozpoznania ani zalecenia określonego leczenia. Możesz wybrać jeden lub kilka tematów albo pominąć lekturę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej oceny ani potrzebnej pomocy.

Indeks alfabetyczny

Tematy od A do Ż

Część 3/6



Numer przy tytule oznacza mapę, nie stronę. Odszukaj ten numer i tytuł w atlasie.

Odbudowa relacji po konflikcie — Mapa 80

Odbudowywanie poczucia sensu po stracie — Mapa 90

Odcięcie i obniżone pobudzenie — Mapa 58

Odczytywanie sygnałów płynących z ciała — Mapa 96

Okno tolerancji — Mapa 56

Osobisty plan podtrzymania zmian — Mapa 120

Parentyfikacja — Mapa 42

Perfekcjonizm — Mapa 27

Pętla nawyku — Mapa 67

Poczucie sensu i wartości w pracy — Mapa 110

Poczucie winy — Mapa 12

Poczucie winy, gdy różnisz się od swojej rodziny — Mapa 46

Poczucie winy z powodu odpoczynku — Mapa 102

Poczucie winy związane ze stawianiem granic — Mapa 73

Poczucie własnej wartości — Mapa 28

Porównywanie własnego wyglądu z wyglądem innych osób — Mapa 93

Potrzeba aprobaty — Mapa 24

Potrzeba kontroli — Mapa 10

Potrzeby emocjonalne — Mapa 111

Powtarzające się wzorce w relacjach — Mapa 38

Indeks pomaga odnaleźć temat. Nazwy nie stanowią rozpoznania ani zalecenia określonego leczenia. Możesz wybrać jeden lub kilka tematów albo pominąć lekturę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej oceny ani potrzebnej pomocy.

Indeks alfabetyczny

Tematy od A do Ż

Część 4/6



Numer przy tytule oznacza mapę, nie stronę. Odszukaj ten numer i tytuł w atlasie.

Prokrastynacja — Mapa 61

Przeciążenie emocjonalne — Mapa 19

Przekonania o pieniądzach — Mapa 107

Przepracowywanie się — Mapa 103

Przeprowadzka do innego miasta lub zmiana otoczenia — Mapa 87

Reakcja przypodobania się i uległości — Mapa 54

Reakcja ucieczki — Mapa 52

Reakcja walki — Mapa 51

Reakcja zamrożenia — Mapa 53

Relacja z matką lub osobą pełniącą tę rolę — Mapa 47

Relacja z ojcem lub osobą pełniącą tę rolę — Mapa 48

Relacja z własnym ciałem — Mapa 94

Role w rodzinie — Mapa 41

Rozpoznawanie czynników wyzwalających — Mapa 114

Ruminacje — Mapa 03

Samotność — Mapa 18

Sieć wsparcia — Mapa 115

Smutek — Mapa 14

Stabilizacja i odzyskiwanie równowagi po trudnych doświadczeniach — Mapa 60

Strata niejednoznaczna — Mapa 83

Indeks pomaga odnaleźć temat. Nazwy nie stanowią rozpoznania ani zalecenia określonego leczenia. Możesz wybrać jeden lub kilka tematów albo pominąć lekturę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej oceny ani potrzebnej pomocy.

Indeks alfabetyczny

Tematy od A do Ż

Część 5/6



Numer przy tytule oznacza mapę, nie stronę. Odszukaj ten numer i tytuł w atlasie.

Strategie radzenia sobie — Mapa 116

Stres i doznania cielesne — Mapa 95

Style przywiązania — Mapa 31

Syndrom oszusta — Mapa 23

Syndrom oszusta w pracy — Mapa 105

Triangulacja w rodzinie — Mapa 43

Trudne rozmowy — Mapa 78

Trudność w mówieniu „nie” — Mapa 72

Trudność w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji — Mapa 20

Trudność w tolerowaniu niepewności — Mapa 04

Trudność z zaufaniem — Mapa 37

Unikanie trudnych zadań — Mapa 64

Unikanie wynikające z lęku — Mapa 06

Uraza — Mapa 16

Utrata kogoś ważnego — Mapa 85

Utrata pracy — Mapa 86

Wartości osobiste — Mapa 112

Wewnętrzna presja — Mapa 69

Wewnętrzny krytyk — Mapa 21

Wrażliwość na odrzucenie — Mapa 35

Indeks pomaga odnaleźć temat. Nazwy nie stanowią rozpoznania ani zalecenia określonego leczenia. Możesz wybrać jeden lub kilka tematów albo pominąć lekturę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej oceny ani potrzebnej pomocy.

Indeks alfabetyczny

Tematy od A do Ż

Część 6/6



Numer przy tytule oznacza mapę, nie stronę. Odszukaj ten numer i tytuł w atlasie.

Współczucie wobec siebie — Mapa 30

Współuzależnienie — Mapa 33

Wstyd — Mapa 13

Wstyd związany z intymnością — Mapa 99

Wstyd związany z własnym ciałem — Mapa 92

Wypalenie zawodowe — Mapa 101

Wyrażanie własnych potrzeb — Mapa 79

Wzorce międzypokoleniowe — Mapa 50

Zakończenie relacji — Mapa 84

Zależność emocjonalna — Mapa 32

Zaniedbanie emocjonalne — Mapa 44

Zasoby wewnętrzne — Mapa 117

Zawiść — Mapa 17

Zazdrość i niepewność w relacji — Mapa 36

Złość — Mapa 11

Zmiana ścieżki zawodowej — Mapa 109

Zmiany życiowe — Mapa 88

Zrozumienie żałoby — Mapa 81

Związek między ciałem a emocjami — Mapa 100

Żałoba antycypacyjna — Mapa 82

Indeks pomaga odnaleźć temat. Nazwy nie stanowią rozpoznania ani zalecenia określonego leczenia. Możesz wybrać jeden lub kilka tematów albo pominąć lekturę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej oceny ani potrzebnej pomocy.

Od sytuacji do mapy

Lęk, strach i zamartwianie się

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.

Chcesz przyjrzeć się powtarzającemu się wzorcowi lęku.
→ Zobacz mapę: Cykl lęku

Wracasz do pytań o to, co może się wydarzyć.
→ Zobacz mapę: Nadmierne zamartwianie się

Rozważasz tę samą sprawę bez nowego wniosku.
→ Zobacz mapę: Ruminacje

Trudno zostawić sprawę bez pewnej odpowiedzi.
→ Zobacz mapę: Trudność w tolerowaniu niepewności

Zauważasz ciągłe wypatrywanie zagrożeń.
→ Zobacz mapę: Nadmierna czujność

Rezygnujesz z aktywności w związku z obawą.
→ Zobacz mapę: Unikanie wynikające z lęku

Obawiasz się konkretnej pomyłki.
→ Zobacz mapę: Lęk przed popełnieniem błędu

Martwi cię możliwość nieosiągnięcia celu.
→ Zobacz mapę: Lęk przed porażką

Obawiasz się cudzej opinii.
→ Zobacz mapę: Lęk przed oceną

Chcesz zbadać potrzebę przewidywania i kontrolowania.
→ Zobacz mapę: Potrzeba kontroli

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Emocje i regulacja emocji

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.



Chcesz oddzielić złość od sposobu działania.

→ **Zobacz mapę: Złość**



Zastanawiasz się nad poczuciem odpowiedzialności za zdarzenie.

→ **Zobacz mapę: Poczucie winy**



Trudno ci oddzielić ocenę zdarzenia od oceny siebie.

→ **Zobacz mapę: Wstyd**



Chcesz przyjrzeć się doświadczeniu smutku.

→ **Zobacz mapę: Smutek**



Przeszkoda lub niespełnione oczekiwanie budzi napięcie.

→ **Zobacz mapę: Frustracja**



Wracasz do doznanej krzywdy.

→ **Zobacz mapę: Uraza**



Cudze osiągnięcie uruchamia trudne porównanie.

→ **Zobacz mapę: Zawiść**



Odczuwasz brak potrzebnej więzi.

→ **Zobacz mapę: Samotność**



Wiele przeżyć naraz utrudnia codzienne funkcjonowanie.

→ **Zobacz mapę: Przeciążenie emocjonalne**



Trudno znaleźć słowa dla własnego doświadczenia.

→ **Zobacz mapę: Trudność w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji**

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Samoocena i tożsamość

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.

Zauważasz surowe komentarze kierowane do siebie.

→ Zobacz mapę: Wewnętrzny krytyk

Często oceniasz siebie przez porównanie z innymi.

→ Zobacz mapę: Ciągłe porównywanie się z innymi

Obawiasz się, że inni przeceniają twoje kompetencje.

→ Zobacz mapę: Syndrom oszusta

Cudze uznanie staje się ważnym warunkiem decyzji.

→ Zobacz mapę: Potrzeba aprobaty

Chcesz przyjrzeć się negatywnym ocenom siebie.

→ Zobacz mapę: Niska samoocena

Zastanawiasz się, jak opisujesz własną osobę.

→ Zobacz mapę: Obraz siebie

Wysokie standardy utrudniają uznanie zadania za zakończone.

→ Zobacz mapę: Perfekcjonizm

Chcesz oddzielić własną godność od wyniku lub opinii.

→ Zobacz mapę: Poczucie własnej wartości

Zastanawiasz się nad dostosowaniem do oczekiwań otoczenia.

→ Zobacz mapę: Autentyczność a dopasowywanie się do innych

Szukasz mniej poniżającego sposobu odnoszenia się do trudności.

→ Zobacz mapę: Współczucie wobec siebie

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Relacje i przywiązanie

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.



Chcesz poznać opisowe modele przeżywania więzi.

→ **Zobacz mapę: Style przywiązania**



Zazdrość lub niepewność utrudnia ci ocenę sytuacji.

→ **Zobacz mapę: Zazdrość i niepewność w relacji**



Twoje samopoczucie silnie wiąże się z reakcją bliskiej osoby.

→ **Zobacz mapę: Zależność emocjonalna**



Trudno zdecydować, komu i w jakim zakresie zaufać.

→ **Zobacz mapę: Trudność z zaufaniem**



Zastanawiasz się nad przejmowaniem odpowiedzialności w relacji.

→ **Zobacz mapę: Współuzależnienie**



Zauważasz podobne sytuacje w kolejnych relacjach.

→ **Zobacz mapę: Powtarzające się wzorce w relacjach**



Obawiasz się utraty ważnej relacji.

→ **Zobacz mapę: Lęk przed porzuceniem**



Chcesz przyjrzeć się trudnościom w dzieleniu się emocjami.

→ **Zobacz mapę: Niedostępność emocjonalna**



Sygnał możliwego odrzucenia mocno przyciąga twoją uwagę.

→ **Zobacz mapę: Wrażliwość na odrzucenie**



Bliskość budzi obawę lub potrzebę dystansu.

→ **Zobacz mapę: Lęk przed bliskością**

Nazwy modeli nie są etykietami osób ani dowodem na przyczynę w dzieciństwie. Zależność materialna lub opiekuńcza nie oznacza sama w sobie zaburzenia.



Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Rodzina i rodzina pochodzenia

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.

Chcesz przyjrzeć się oczekiwaniom związanym z miejscem w rodzinie.

→ Zobacz mapę: Role w rodzinie

Różnica wobec rodzinnych przekonań budzi poczucie winy.

→ Zobacz mapę: Poczucie winy, gdy różnisz się od swojej rodziny

Zastanawiasz się nad obowiązkami dorosłych powierzanymi dziecku.

→ Zobacz mapę: Parentyfikacja

Chcesz przyjrzeć się relacji z osobą w roli matki.

→ Zobacz mapę: Relacja z matką lub osobą pełniącą tę rolę

Bywasz włączany w napięcie między dwiema osobami.

→ Zobacz mapę: Triangulacja w rodzinie

Chcesz przyjrzeć się relacji z osobą w roli ojca.

→ Zobacz mapę: Relacja z ojcem lub osobą pełniącą tę rolę

Chcesz poznać temat niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych w dzieciństwie.

→ Zobacz mapę: Zaniedbanie emocjonalne

Napięcia dotyczą relacji z rodzeństwem.

→ Zobacz mapę: Konflikty między rodzeństwem

Rodzinne oczekiwania wpływają na twoje wybory.

→ Zobacz mapę: Oczekiwania rodziny

Dostrzegasz podobieństwa między doświadczeniami różnych pokoleń.

→ Zobacz mapę: Wzorce międzypokoleniowe

Podobieństwo opisu nie dowodzi winy ani przyczyny trudności. Nie trzeba odtwarzać wspomnień, kontaktować się z rodziną ani przebaczać.

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.



Chcesz przeczytać o mobilizacji do przeciwstawienia się zagrożeniu.

→ Zobacz mapę: Reakcja walki



Chcesz przeczytać o dążeniu do oddalenia się od zagrożenia.

→ Zobacz mapę: Reakcja ucieczki



Chcesz poznać opis trudności z ruchem lub reakcją pod wpływem zagrożenia.

→ Zobacz mapę: Reakcja zamrożenia



Zastanawiasz się nad uległością służącą unikaniu konfliktu lub zagrożenia.

→ Zobacz mapę: Reakcja przypodobania się i uległości



Zauważasz sytuacje powiązane z silną reakcją emocjonalną.

→ Zobacz mapę: Czynniki wywołujące reakcje emocjonalne



Chcesz poznać metaforę opisującą tolerowanie obciążenia.

→ Zobacz mapę: Okno tolerancji



Chcesz przyjrzeć się doświadczeniu nasilonej czujności lub napięcia.

→ Zobacz mapę: Nadmierne pobudzenie



Zauważasz poczucie odcięcia lub mniejszej gotowości do działania.

→ Zobacz mapę: Odcięcie i obniżone pobudzenie



Chcesz przeczytać o odczuwaniu bezpieczeństwa i jego ograniczeniach.

→ Zobacz mapę: Cielesne poczucie bezpieczeństwa



Szukasz tematu wsparcia po trudnym doświadczeniu.

→ Zobacz mapę: Stabilizacja i odzyskiwanie równowagi po trudnych doświadczeniach

Opisy reakcji mogą się nakładać; nie potwierdzają traumy ani stanu układu nerwowego. Odczucie bezpieczeństwa nie dowodzi braku zagrożenia.

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Autosabotaż i wzorce zachowań

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.

Odkładasz rozpoczęcie lub zakończenie zadania.

→ Zobacz mapę: Prokrastynacja

Zauważasz działanie przed rozważeniem jego następstw.

→ Zobacz mapę: Impulsywność

Chcesz przyjrzeć się działaniom utrudniającym własne zamierzenia.

→ Zobacz mapę: Autosabotaż

Chcesz poznać opis powtarzania utrwalonego zachowania.

→ Zobacz mapę: Pętla nawyku

Trudno ci wybrać między dostępnymi możliwościami.

→ Zobacz mapę: Niezdecydowanie

Zgoda na cudze oczekiwania ogranicza twoje potrzeby.

→ Zobacz mapę: Nadmierne zadowalanie innych

Omijasz zadanie, które wydaje się trudne lub obciążające.

→ Zobacz mapę: Unikanie trudnych zadań

Towarzyszy ci poczucie, że stale musisz robić więcej.

→ Zobacz mapę: Wewnętrzna presja

Często wracasz do innych po potwierdzenie.

→ Zobacz mapę: Nadmierne szukanie zapewnień od innych

Doraźna ulga nie rozwiązuje trudności w dłuższej perspektywie.

→ Zobacz mapę: Cykl doraźnej ulgi

Trudność w działaniu nie dowodzi złej woli ani rozpoznania ADHD. Uwzględnij zdrowie, odpoczynek, zasoby i realne przeszkody.

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Granice i komunikacja

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.

Chcesz przyjrzeć się własnym granicom w konkretnej relacji.
→ Zobacz mapę: Granice osobiste

Trudno ci odmówić prośbie lub propozycji.
→ Zobacz mapę: Trudność w mówieniu „nie”

Po postawieniu granicy pojawia się poczucie winy.
→ Zobacz mapę: Poczucie winy związane ze stawianiem granic

Chcesz jasno wyrazić stanowisko z poszanowaniem innych.
→ Zobacz mapę: Komunikacja asertywna

Zastanawiasz się nad niewyrażaniem własnego stanowiska.
→ Zobacz mapę: Komunikacja bierna

Chcesz przeczytać o komunikacji naruszającej cudze granice.
→ Zobacz mapę: Komunikacja agresywna

Chcesz przyjrzeć się pośredniemu wyrażaniu sprzeciwu.
→ Zobacz mapę: Komunikacja pasywno-agresywna

Rozważasz rozmowę o sprawie budzącej napięcie.
→ Zobacz mapę: Trudne rozmowy

Szukasz słów do opisania własnej potrzeby.
→ Zobacz mapę: Wyrażanie własnych potrzeb

Zastanawiasz się nad możliwym kontaktem po konflikcie.
→ Zobacz mapę: Odbudowa relacji po konflikcie

Styl komunikacji nie jest stałą etykietą osoby. Kontakt wymaga zgody i bezpieczeństwa; nie masz obowiązku pojednania. Uwzględnij obowiązki i ciągłość opieki.

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Żałoba, strata i zmiana

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.



Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.



Chcesz przeczytać o różnorodności przeżywania straty.

→ **Zobacz mapę: Zrozumienie żałoby**



Przeżywasz obawę przed możliwą stratą.

→ **Zobacz mapę: Żałoba antycypacyjna**



Niejasność sytuacji utrudnia określenie, co zostało utracone.

→ **Zobacz mapę: Strata niejednoznaczna**



Chcesz przyjrzeć się doświadczeniu końca relacji.

→ **Zobacz mapę: Zakończenie relacji**



Szukasz tematu utraty ważnej osoby.

→ **Zobacz mapę: Utrata kogoś ważnego**



Utrata zatrudnienia zmienia twoją codzienność.

→ **Zobacz mapę: Utrata pracy**



Zmiana miejsca zamieszkania wiąże się z utratą znanego otoczenia.

→ **Zobacz mapę: Przeprowadzka do innego miasta lub zmiana otoczenia**



Chcesz przyjrzeć się przeżywaniu życiowej zmiany.

→ **Zobacz mapę: Zmiany życiowe**



Miejsce, data lub przedmiot przypomina o stracie.

→ **Zobacz mapę: Bodźce przypominające o stracie**



Zastanawiasz się nad poczuciem sensu po stracie.

→ **Zobacz mapę: Odbudowywanie poczucia sensu po stracie**



Nie ma obowiązkowych etapów ani terminu zakończenia żałoby. Obawa przed stratą nie przesądza przyszłości. Poszukiwanie sensu jest możliwością, nie obowiązkiem.



Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.

Chcesz przyjrzeć się temu, jak postrzegasz własne ciało.

→ Zobacz mapę: Obraz ciała

Zastanawiasz się, jak opisujesz zauważone doznania.

→ Zobacz mapę: Odczytywanie sygnałów płynących z ciała

Ocena własnego ciała wiąże się ze wstydem.

→ Zobacz mapę: Wstyd związany z własnym ciałem

Chcesz przyjrzeć się doświadczeniu napięcia i czujności.

→ Zobacz mapę: Napięcie i ciągła czujność

Porównujesz wygląd z wyglądem innych osób.

→ Zobacz mapę: Porównywanie własnego wyglądu z wyglądem innych osób

Rozważasz temat bliskości i poczucia podatności na zranienie.

→ Zobacz mapę: Intymność i podatność na zranienie

Zastanawiasz się nad swoim sposobem odnoszenia się do ciała.

→ Zobacz mapę: Relacja z własnym ciałem

Temat intymności wiąże się z poczuciem wstydu.

→ Zobacz mapę: Wstyd związany z intymnością

Chcesz przeczytać o współwystępowaniu stresu i doznań.

→ Zobacz mapę: Stres i doznania cielesne

Chcesz przeczytać o możliwych powiązaniach emocji i doznań.

→ Zobacz mapę: Związek między ciałem a emocjami

Doznanie nie wyjaśnia swojej przyczyny; nie przypisuj objawów automatycznie stresowi. Nie zmieniaj leczenia ani monitorowania. Nie trzeba oglądać ciała ani skupiać się na nim; zgodę na kontakt można wycofać.

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Praca, finanse i poczucie sensu

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.

Chcesz przeczytać o wyczerpaniu związanym z pracą.

→ Zobacz mapę: Wypalenie zawodowe

Odpoczynkowi towarzyszy poczucie winy.

→ Zobacz mapę: Poczucie winy z powodu odpoczynku

Praca zajmuje coraz więcej czasu lub zasobów.

→ Zobacz mapę: Przepracowywanie się

Rozważasz granice obowiązków i dostępności zawodowej.

→ Zobacz mapę: Granice w pracy

Obawiasz się, że inni przeceniają twoje kompetencje zawodowe.

→ Zobacz mapę: Syndrom oszusta w pracy

Ustalenie ceny własnej pracy budzi obawę.

→ Zobacz mapę: Lęk przed wycenianiem swojej pracy zgodnie z jej wartością

Chcesz przyjrzeć się swoim przekonaniom o pieniądzach.

→ Zobacz mapę: Przekonania o pieniądzach

Martwisz się o bieżące lub przyszłe środki do życia.

→ Zobacz mapę: Lęk o sytuację finansową

Rozważasz zmianę kierunku zawodowego.

→ Zobacz mapę: Zmiana ścieżki zawodowej

Zastanawiasz się nad znaczeniem wykonywanej pracy.

→ Zobacz mapę: Poczucie sensu i wartości w pracy

Refleksja nie usuwa niedoboru pieniędzy ani obowiązków. Cena pracy nie określa wartości osoby. Mapy nie zalecają rezygnacji z pracy ani decyzji finansowych; uwzględnij umowy, zdrowie i ciągłość opieki.

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.

Od sytuacji do mapy

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Wybierz temat lektury, nie rozpoznanie.

Te opisy mogą się nakładać. Żaden nie potwierdza zaburzenia ani przyczyny trudności. Możesz wybrać kilka tematów, inny temat albo pominąć tę stronę.

Chcesz lepiej nazwać własne potrzeby emocjonalne.

→ Zobacz mapę: Potrzeby emocjonalne

Zastanawiasz się, co jest dla ciebie ważne.

→ Zobacz mapę: Wartości osobiste

Chcesz przyjrzeć się związkom myśli, uczuć i działania.

→ Zobacz mapę: Myśl → emocja → zachowanie

Zauważasz sytuacje poprzedzające silną reakcję.

→ Zobacz mapę: Rozpoznawanie czynników wyzwalających

Szukasz tematu dostępnych osób i form pomocy.

→ Zobacz mapę: Sieć wsparcia

Chcesz przyjrzeć się swoim sposobom radzenia sobie.

→ Zobacz mapę: Strategie radzenia sobie

Zastanawiasz się nad umiejętnościami i doświadczeniami, z których korzystasz.

→ Zobacz mapę: Zasoby wewnętrzne

Chcesz przygotować temat do rozmowy o celach terapii.

→ Zobacz mapę: Cele terapii

Szukasz sposobu zauważania zmian bez oceniania własnej wartości.

→ Zobacz mapę: Dostrzeganie postępów

Rozważasz, co może wspierać utrzymanie wybranej zmiany.

→ Zobacz mapę: Osobisty plan podtrzymania zmian

Zasoby wewnętrzne nie zastępują wsparcia zewnętrznego. Cele terapii uzgadnia się z osobą prowadzącą; nie zmieniaj leczenia na podstawie atlasu. Potrzeby nie znoszą cudzej zgody ani obowiązków opiekuńczych.

Podane nazwy prowadzą do tematów atlasu, nie zastępują oceny sytuacji. Rzeczywiste zagrożenie, nowe dolegliwości lub potrzeba ochrony mogą wymagać pomocy niezależnie od wybranej mapy. Nie musisz podejmować kontaktu, ujawniać historii ani rezygnować z potrzebnego zabezpieczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest narzędziem diagnozy ani pilnej oceny bezpieczeństwa.