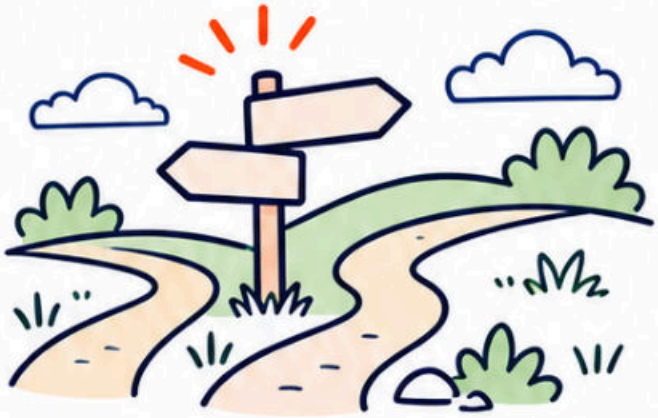
Lęk, strach i zamartwianie się

Rozpoznawanie doświadczenia z uwzględnieniem sytuacji i bezpieczeństwa.

Co znajdziesz w tej części

Mapy dotyczą lęku, powracających obaw, rozmyślania, niepewności, czujności, unikania oraz obawy przed błędem, porażką i oceną. Osobny temat stanowi potrzeba kontroli.



Trzy perspektywy lektury



Sytuacja:
co rzeczywiście się dzieje, a co pozostaje przypuszczeniem?



Możliwości:
co zależy od dostępnych zasobów, pomocy i warunków?



Ochrona:
czy potrzebne jest konkretne działanie zabezpieczające, zamiast dalszej analizy?

Jak czytać mapy



Wybierz temat odpowiadający twojemu pytaniu. Opisy i przykłady służą porządkowaniu doświadczenia; nie potwierdzają zaburzenia ani przyczyny objawów. Nie trzeba czytać wszystkich kart po kolei ani wykonywać każdego proponowanego kroku.

Ważne rozróżnienie



Obawa dotycząca możliwej przyszłości i aktualny problem mogą współistnieć. Nie każdą trudność można rozwiązać samą zmianą myślenia. Rzeczywiste zagrożenie, przemoc lub nowe niepokojące objawy wymagają odpowiedniej ochrony albo oceny medycznej.

Możesz pominąć temat lub przerwać lekturę. Nie zmieniaj leczenia ani zaleconych zabezpieczeń na podstawie atlasu. W razie utrzymujących się trudności możesz poszukać odpowiedniego wsparcia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji.

MAPA 01

LĘK, STRACH I ZAMARTWIANIE SIĘ

CYKL LĘKU

Gdy chwilowa ulga wzmacnia unikanie.

Lęk sygnalizuje możliwe zagrożenie. Samo poczucie zagrożenia nie rozstrzyga, czy sytuacja jest niebezpieczna.

Materiał edukacyjny. Nie służy do stawiania diagnozy.

ZROZUM 1

Możliwy łańcuch reakcji:

- SYTUACJA
- ↓
- PRZEWIDYWANIE ZAGROŻENIA
- ↓
- NAPIĘCIE
- ↓
- UNIKANIE
- ↓
- CHWILOWA ULGA

Unikanie bezpiecznej sytuacji może przynieść ulgę, ale ogranicza możliwość sprawdzenia obaw.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

- ✓ Jakie napięcie zauważasz?



MYŚLI

- ✓ Co przewidujesz?
- ✓ Co jest faktem?



ZACHOWANIE

- ✓ Co odkładasz lub omijasz?

Pojedynczy sygnał nie określa przyczyny ani diagnozy.

ZOBACZ CYKL 3



To przykładowy cykl, nie opis każdej reakcji.

Przykład fikcyjny: Marta, księgowa z Torunia, odkłada zwykły telefon, bo przewiduje krytykę. Po odłożeniu czuje ulgę, ale nie sprawdza obawy.

MAPA 01

CYKL LĘKU

Strona 2 · Refleksja i bezpieczny następny krok

ODKRYWAJ 4

1. Co wiesz, a czego dopiero się obawiasz?
2. Co daje unikanie teraz, a co utrudnia później?
3. Jaki niewielki krok jest bezpieczny i możliwy?

IDŹ DALEJ 5

Możliwe powiązania do refleksji:

NIEPEWNOŚĆ — brak pełnej wiedzy o wyniku.

KONTROLA — próba przewidzenia każdej reakcji.

OCENA — obawa przed cudzą opinią.

CYKL LĘKU

BŁĄD — wymaganie bezbłędnego działania.

ULGA — korzyść odczuwana po wycofaniu.

UDZIAŁ — ważna czynność odkładana z obawy.

To obszary do refleksji nad kontekstem, nie uniwersalne przyczyny.

NASTĘPNE KROKI 6

1 • **WYBIERZ** małe, bezpieczne zadanie.

↓

2 • **ZAPISZ** przewidywany wynik.

↓

3 • **WYKONAJ** krok, na który czujesz gotowość.

↓

4 • **PORÓWNAJ** przewidywanie z obserwacją.

↓

5 • **POSZUKAJ WSPARCIA**, jeśli lęk ogranicza codzienne życie.

✓ Nie narażaj się na realne zagrożenie ani nie rezygnuj z zaleconych zabezpieczeń medycznych.

✓ Nowych lub nasilonych objawów fizycznych nie przypisuj automatycznie lękowi.

Napięcie nie musi zniknąć, żeby pojawiła się nowa informacja.

MAPA 02

LĘK, STRACH I ZAMARTWIANIE SIĘ

Nadmierne zamartwianie się

Gdy kolejne „A co, jeśli...?" nie prowadzi do rozwiązania.

Planowanie wskazuje działanie. Zamartwianie się może mnożyć scenariusze bez nowych informacji. Celem jest rozpoznanie, na co masz wpływ.

Materiał edukacyjny. Nie służy do stawiania diagnozy.

ZROZUM 1

Działanie teraz: wybierz konkretny krok.

Działanie później: ustal krok i termin.

Brak wpływu: zauważ niepewność i wróć do bieżącego zajęcia.

ROZPOZNAJ 2



✓ Czy zauważasz napięcie lub trudność z odprężeniem?



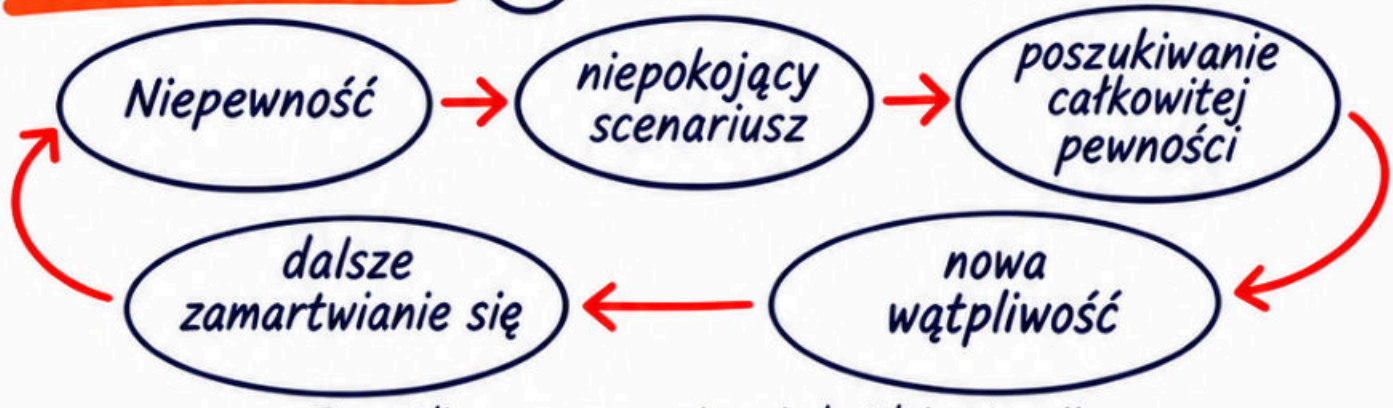
✓ Czy pytanie „A co, jeśli...?" prowadzi do planu, czy kolejnej obawy?



✓ Czy ponownie sprawdzasz tę samą informację lub odkładasz decyzję?

Pojedynczy sygnał nie określa przyczyny ani diagnozy.

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej sytuacji.

Przykład fikcyjny: Piotr, technik z Łodzi, martwi się rachunkiem. Sprawdza termin płatności i planuje przelew, zamiast przewidywać wszystkie przyszłe wydatki.

MAPA 02

Nadmierne zamartwianie się

Refleksja i bezpieczny następny krok

ODKRYWAJ 4

1. Czy ta obawa dotyczy obecnego problemu, czy możliwego scenariusza?
2. Co mogę zrobić teraz, a co dopiero później?
3. Czy szukam potrzebnej informacji, czy niemożliwej gwarancji?

IDŹ DALEJ 5

Możliwe powiązania do refleksji:

NIEPEWNOŚĆ – brak pełnej wiedzy o przyszłości.

SCENARIUSZ – możliwość, która nie jest jeszcze faktem.

WPŁYW – zakres dostępnego działania.

NADMIERNE ZAMARTWIANIE SIĘ

PLAN – konkretny krok i jego termin.

POSZUKIWANIE ZAPEWNIEŃ – pytanie ponownie, mimo uzyskanej odpowiedzi.

UWAGA – powrót do bieżącej czynności mimo obecności obawy.

To pojęcia pomocne w refleksji, nie lista przyczyn ani test.

NASTĘPNE KROKI 6

1. Nazwij jedną obawę.

2. Jeśli możesz działać teraz, wybierz bezpieczny krok.

3. Jeśli możesz działać później, zapisz krok i termin.

4. Jeśli nie masz wpływu, uznaj niepewność i skieruj uwagę na bieżące zajęcie.

5. Poszukaj wsparcia, jeśli zamartwianie utrudnia sen, pracę lub relacje.

Nie odkładaj pilnych spraw ani potrzebnej pomocy.
Celem nie jest całkowity brak zmartwień.

MAPA 03

LĘK, STRACH I ZAMARTWIANIE SIĘ

Ruminacje

Gdy wracasz do przeszłości, ale nie znajdujesz nowego wniosku.

Ruminacje to uporczywe roztrząsanie trudnych spraw, często przeszłych. Refleksja może prowadzić do wniosku; wielokrotne odtwarzanie zdarzenia nie zawsze pomaga.

Materiał edukacyjny. Nie służy do stawiania diagnozy.

ZROZUM 1

Refleksja:
„Następnym razem poproszę o doprecyzowanie”.

Ruminacja:
„Dlaczego zawsze wszystko psuję?”.

ROZPOZNAJ 2



✓ Co zauważasz w ciele, gdy ponownie analizujesz zdarzenie?



✓ Czy pojawia się nowa informacja, czy powraca ta sama ocena siebie?



✓ Czy roztrząsanie odciąga cię od bieżących zajęć?

Pojedynczy sygnał nie określa przyczyny ani diagnozy.

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej reakcji.

Przykład fikcyjny: Ewa, graficzka z Gdańska, wraca do pomyłki na spotkaniu. Zapisuje wniosek: „Sprawdzę liczby przed prezentacją”, zamiast ponownie oceniać siebie.

Mapa 03

Ruminacje

Refleksja i bezpieczny następny krok

ODKRYWAJ 4

1. Co nowego wnosi kolejne roztrząsanie?
2. Czy jest coś konkretnego do naprawienia?
3. Do jakiej czynności mogę teraz wrócić?

IDŹ DALEJ 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Wspomnienie — zdarzenie przywoływane w myślach.

Samokrytyka — surowa ocena siebie.

Nastrój — samopoczucie towarzyszące roztrząsaniu.

Ruminacje

Wniosek — konkretna wskazówka na przyszłość.

Naprawa — działanie dotyczące rzeczywistego problemu.

Teraźniejszość — kontakt z aktualnym zajęciem.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

NASTĘPNE KROKI 6

1. Zauważ: „Znów roztrząsam tę sprawę”.

2. Jeśli możesz coś naprawić, wybierz konkretny krok.

3. Jeśli nie, skieruj uwagę na zwykłą czynność i jej szczegóły.

4. Gdy myśl powróci, łagodnie wróć do zajęcia.

Nie pomijaj rzeczywistych problemów. Jeśli roztrząsanie utrudnia sen, pracę lub relacje, poszukaj wsparcia.

- Jeśli mieszkasz na obszarze objętym opieką centrum zdrowia psychicznego (CZP), zgłoś się do jego punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego.
- Poza obszarem CZP możesz skorzystać z poradni zdrowia psychicznego.
- Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod **112**.

MAPA 04

Lęk, strach i zamartwianie się

Trudność w tolerowaniu niepewności

Gdy potrzebna informacja zamienia się w poszukiwanie gwarancji.

Niepewność oznacza brak pełnej wiedzy o wyniku. Sama nie dowodzi, że wydarzy się coś złego.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1



Rozróżniaj potrzebną informację od gwarancji rezultatu. Przyjrzyj się temu na przykładzie niewielkiej, odwracalnej decyzji.

ROZPOZNAJ 2



✓ Co zauważasz w ciele, gdy odpowiedź pozostaje nieznana?



✓ Czy potrzebujesz konkretnej informacji, czy całkowitej pewności?



✓ Czy powtarzasz pytanie mimo otrzymanej odpowiedzi?

Pojedynczy sygnał nie określa przyczyny trudności.

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej decyzji.

Przykład fikcyjny: Ola, bibliotekarka z Opola, zna program zajęć ceramicznych, ale pyta, czy na pewno będzie zadowolona. Godziny można sprawdzić; znajomy nie zagwarantuje satysfakcji.

MAPA 04

Trudność w tolerowaniu niepewności

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakiej informacji rzeczywiście potrzebuję do tej decyzji?
2. W jakich codziennych sprawach już toleruję niewiadomą?
3. Po czym poznam, że dalsze pytania nie wnoszą nic nowego?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz małą, odwracalną decyzję o niewielkich konsekwencjach.
2. Sprawdź potrzebne informacje, w tym warunki i koszty.
3. Po ich uzyskaniu podejmij decyzję, pozostawiając miejsce na niewiadomą.
4. Po decyzji zauważ, jak radzisz sobie z niewiadomą, zamiast oceniać wyłącznie wynik.

- ✓ Nie szukaj realnego ryzyka ani nie rezygnuj z niezbędnych zabezpieczeń zdrowotnych, finansowych lub zasad bezpieczeństwa.
- ✓ Jeśli potrzeba pewności paraliżuje ważne sprawy, omów ten wzorzec ze specjalistą.

MAPA 05

Lęk, strach i zamartwianie się

Nadmierna czujność

Gdy uwaga stale szuka oznak zagrożenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Ciągłe wypatrywanie niebezpieczeństwa może utrudniać odpoczynek. Sama czujność nie dowodzi traumy ani nie wskazuje konkretnego rozpoznania.



Najpierw uwzględnij aktualne bezpieczeństwo. Przy realnym zagrożeniu potrzebujesz ochrony i pomocy, nie ćwiczenia uspokojenia.

ROZPOZNAJ 2



Ciało

- ✓ Co zauważasz w ciele podczas nasłuchiwania lub obserwowania otoczenia?



Myśli

- ✓ Jak interpretujesz zauważony sygnał?
- ✓ Co rzeczywiście wiesz?



Zachowanie

- ✓ Czy uwaga stale wraca do dźwięków, ruchu lub zachowania innych?

Nie musisz szukać wspomnień, aby opisać obecną sytuację.

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie dowód bezpieczeństwa otoczenia ani bezzasadności odczuć.

Przykład fikcyjny: Adam, magazynier z Kielc, podczas odpoczynku nasłuchuje odgłosów na klatce schodowej. Trudno mu skupić się na książce.

Mapa 05

Nadmierna czujność

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy teraz potrzebuję ochrony przed rzeczywistym zagrożeniem?
2. Co pomaga mi zorientować się w obecnej sytuacji?
3. Do kogo mogę zwrócić się po wsparcie?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Bezpieczeństwo — aktualne warunki wymagające uwzględnienia.

Sygnał — zauważony dźwięk, ruch lub zachowanie.

Interpretacja — znaczenie przypisane sygnałowi.

Nadmierna czujność

Napięcie — odczuwana reakcja ciała.

Orientacja — rozpoznanie, gdzie jesteś teraz.

Wsparcie — dostępna osoba lub pomoc specjalisty.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Przy zagrożeniu zadbaj o ochronę i pomoc.

W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

2. Jeśli miejsce jest bezpieczne, możesz nazwać je i zauważyć kolor neutralnego przedmiotu.

3. Nie musisz zamykać oczu ani skupiać się na oddechu. Możesz przerwać; brak ulgi nie oznacza błędu.

4. Jeśli czujność wyczerpuje lub zakłóca sen, skontaktuj się ze specjalistą.

Nie wykorzystuj tej mapy do samodzielnego odtwarzania traumatycznych zdarzeń.

MAPA 06

LĘK, STRACH I ZAMARTWIANIE SIĘ

Unikanie wynikające z lęku

Gdy chwilowa ulga ogranicza udział w ważnych aktywnościach.

Unikanie może szybko zmniejszyć napięcie. W bezpiecznych sytuacjach może jednak ograniczać życie i utrudniać sprawdzenie obaw.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1





Ulga teraz:
mniej napięcia po rezygnacji.



Koszt później:
mniej możliwości udziału i poznania sytuacji.

Rozpoznaj 2



✓ Jakie napięcie zauważasz przed ważną czynnością?



✓ Czego się spodziewasz?
✓ Co rzeczywiście wiesz?



✓ Czy rezygnujesz ze spotkania albo milczysz mimo chęci udziału?

Nie każda rezygnacja wynika z lęku; uwzględnij bezpieczeństwo, dostępność i własne granice.

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej decyzji.

Przykład fikcyjny: Paweł, informatyk z Rzeszowa, chce poznać klub planszówkowy. Rezygnuje przed wyjściem, obawiając się rozmowy. Czuje ulgę, ale nadal nie zna spotkania.

Mapa 06

Unikanie wynikające z lęku

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co ważnego daje mi ta czynność?
2. Jaka niewielka forma udziału jest bezpieczna i możliwa?
3. Jak odróżnię fakty od przewidywań?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz ważną, bezpieczną czynność.
2. Rozważ małą formę udziału, na którą czujesz gotowość.
3. Jeśli zdecydujesz się spróbować, opisz później fakty zamiast oceniać siebie.
4. Dostosuj kolejny krok do możliwości; napięcie nie musi od razu zniknąć.

- ✓ Nie zmuszaj się do przeciążenia. Nie ograniczaj zabezpieczeń zdrowotnych ani ochrony przed przemocą.
- ✓ Przy silnym przeciążeniu lub trudnych wspomnieniach planuj kolejne kroki ze specjalistą.

MAPA 07

LĘK, STRACH I ZAMARTWIANIE SIĘ

Lęk przed popełnieniem błędu

Gdy sprawdzanie nie ma wyraźnego końca.

Staranność służy wymaganiom zadania. Kolejne sprawdzanie może jednak trwać mimo ich spełnienia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1



Kontrola jakości: szukanie konkretnej pomyłki.



Poszukiwanie pewności: oczekiwanie, że zniknie każda wątpliwość.

Sama liczba sprawdzeń nie rozstrzyga o problemie; znaczenie mają wymagania i ryzyko zadania.

Rozpoznaj 2



Co zauważasz, gdy zbliża się moment zakończenia?



Co dokładnie byłoby błędem? Jakie miałoby znaczenie?



Czy sprawdzasz wymagania, czy wracasz do już sprawdzonych szczegółów?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej starannej pracy.

Przykład fikcyjny: Natalia, koordynatorka z Poznania, poprawia prostą wiadomość. Data, miejsce i adresat są poprawne, ale nadal szuka idealnego zdania.

MAPA 07

Lęk przed popełnieniem błędu

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakie wymagania musi spełnić zadanie?
2. Czy kolejne sprawdzenie wnosi istotną informację?
3. Po czym poznam, że mogę zakończyć?

Tdź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz zwykłe zadanie o niewielkich konsekwencjach.
2. Ustal wymagania i sposób ich sprawdzenia.
3. Po spełnieniu warunków zakończ pracę.
4. Jeśli ujawni się pomyłka, popraw ją i poinformuj właściwą osobę.

- ✓ Nie popełniaj celowo ryzykownych błędów. Nie zmieniaj procedur medycznych, prawnych ani bezpieczeństwa.
- ✓ Jeśli sprawdzanie zajmuje znaczną część dnia, omów trudność ze specjalistą.

MAPA 08

LĘK, STRACH I ZAMARTWIANIE SIĘ

Lęk przed porażką

Gdy wynik próby staje się oceną całej osoby.

Obawa przed porażką może dotyczyć odrzucenia, przegranej lub niespełnienia celu. Wynik przedsięwzięcia nie opisuje całej wartości człowieka.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1



Cel działania: to, co możesz zrobić.



Wynik: zależy także od warunków, innych ludzi lub przypadku.

Uwzględnij rzeczywiste koszty, dostępność i okoliczności.

ROZPOZNAJ 2



✓ Co odczuwasz przed ważną próbą?



✓ Czy obawa dotyczy wyniku, czy oceny całej osoby?



✓ Czy odkładasz udział, ponieważ tylko wygrana wydaje się dopuszczalna?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej rezygnacji.

Przykład fikcyjny: Michał, kucharz z Lublina, odkłada zgłoszenie przepisu do konkursu. Brak nagrody uznałby za brak talentu. Decyzja jury nie opisuje wszystkich jego umiejętności.

MAPA 08

Lęk przed porażką

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co zależy od mojego działania, a co nie?
2. Jakie granice czasu, kosztu i wysiłku są rozsądne?
3. Co poza tym wynikiem jest ważne w moim życiu?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij cel zależny od własnego działania.
2. Ustal granice kosztu, czasu i wysiłku.
3. Zdecyduj, czy próba mieści się w tych granicach.
4. Przy rozczarowaniu pozwól sobie odpocząć; później rozważ dalszy krok.

- ✓ Nie każda porażka musi od razu stać się lekcją. Rezygnacja może być rozsądnym wyborem.
- ✓ Jeśli obawa długotrwale ogranicza życie, rozważ rozmowę ze specjalistą.

MAPA 09

Lęk, strach i zamartwianie się

Lęk przed oceną

Gdy domysł o cudzej opinii odciąga uwagę od rozmowy.

Obawa przed oceną może kierować uwagę na własny głos, wygląd lub zachowanie. Wtedy trudniej śledzić treść rozmowy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Fakt: rozmówca spojrzał na zegarek.

↓

Domysł: „Uważa mnie za nudną osobę".

↓

Ten sam gest może mieć różne wyjaśnienia.

Rzeczywiste nękanie lub upokarzanie wymaga ochrony i wsparcia, nie zmiany interpretacji na siłę.

ROZPOZNAJ 2



Ciało — ✓ Co zauważasz podczas kontaktu z innymi?



Myśli — ✓ Co wiesz, a czego tylko się domyślasz?



Zachowanie — ✓ Czy słuchasz rozmówcy, czy głównie sprawdzasz własne wrażenie?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej rozmowy.

Przykład fikcyjny: Zofia, florystka z Bydgoszczy, kontroluje brzmienie głosu. Traci wątek rozmowy o wspólnym ogrodzie.

MAPA 09

Lęk przed oceną

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co rzeczywiście zaobserwowałem lub zaobserwowałam?
- Jakie inne wyjaśnienie jest możliwe?
- Co chcę wnieść do tej rozmowy?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz zwykłą, bezpieczną rozmowę, jesli chcesz.
2. Określ cel kontaktu: pytanie, informację lub zainteresowanie.
3. Sprobuj usłyszeć jedno zdanie i odpowiedzieć na jego treść.
4. Po rozmowie oddziel fakty od domysłów; nie musisz znać każdej opinii.

- ✓ Możesz przerwać kontakt i szukać wsparcia, gdy ktoś narusza twoje granice.
- ✓ Jesli obawa długotrwale ogranicza życie, rozważ rozmowę ze specjalistą.

Mapa 10

LĘK, STRACH I ZAMARTWIANIE SIĘ

Potrzeba kontroli

Gdy planowanie zmienia się w przejmowanie każdej sprawy.

Planowanie pomaga organizować życie. Trudność może pojawić się, gdy próbujesz kierować również cudzymi wyborami lub zagwarantować każdy wynik.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Decyduję: moje konkretne działania.

Uzgadniam: wspólne zadania i ograniczenia.

Nie decyduję: cudze odczucia i wszystkie rezultaty.

Zakres odpowiedzialności zależy od roli i sytuacji. Nie wszystko można przekazać innej osobie.

ROZPOZNAJ 2



Ciało ✓ Co odczuwasz, kiedy plan się zmienia?

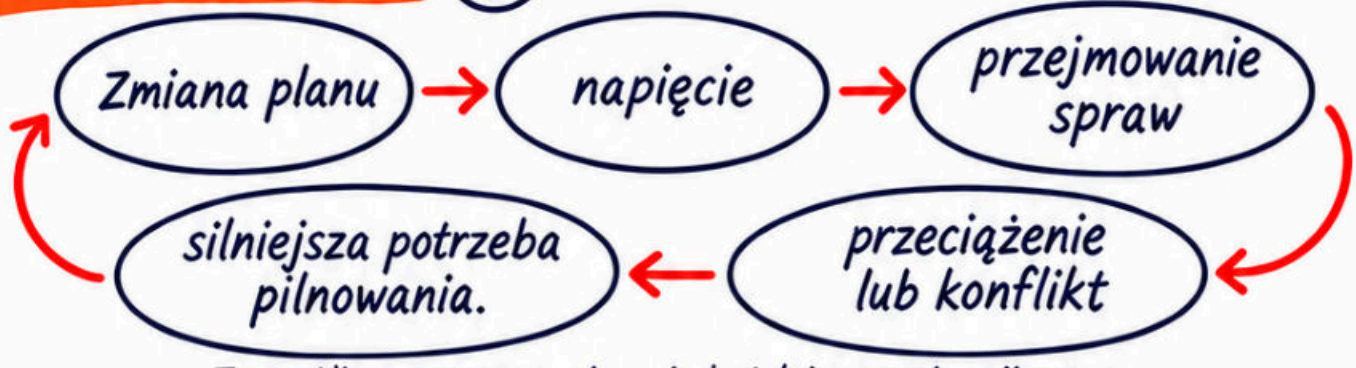


Myśli ✓ Co jest koniecznym warunkiem, a co preferencją?



Zachowanie ✓ Czy uzgadniasz zadanie, czy przejmujesz każdy szczegół?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej organizacji pracy.

Przykład fikcyjny: Karolina z Wrocławia organizuje rodzinny obiad. Przejmuje zakupy, choć brat zaoferował pomoc, bo obawia się innego wyboru piekarni.

MAPA 10

Potrzeba kontroli

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Za co rzeczywiście odpowiadam?
2. Co wymaga wspólnego uzgodnienia?
3. Które różnice mogę pozostawić, nie naruszając bezpieczeństwa?



Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz zwykłą sprawę o małych konsekwencjach.



2. Ustal potrzebny rezultat, termin i ograniczenia.



3. Jeśli druga osoba przyjmuje zadanie, uzgodnijcie zakres oraz moment kontaktu.



4. Pozostaw bezpieczne różnice sposobu wykonania; reaguj na naruszenie ważnych ustaleń.



- ✓ Nie rezygnuj z obowiązków zawodowych, zasad bezpieczeństwa ani troski o osoby zależne.
- ✓ Ten schemat nie usprawiedliwia przymusu ani przemocy. W niebezpiecznej relacji priorytetem jest ochrona i wsparcie.

Emocje i regulacja emocji

Opis przeżycia nie jest oceną osoby ani usprawiedliwieniem krzywdzenia.

Co znajdziesz w tej części

Mapy dotyczą złości, poczucia winy, wstydu, smutku, frustracji, urazy, zawiści i samotności. Obejmują także przeciążenie emocjonalne oraz trudność w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji.



Trzy perspektywy lektury



Doświadczenie:
jak można opisać to, co jest obecne, bez wymuszania jednej nazwy?



Kontekst:
jakie wydarzenia, warunki i potrzeby warto uwzględnić?



Odpowiedź:
jakie możliwości są bezpieczne, dostępne i zgodne z granicami innych osób?

Jak czytać mapy



Możesz zacząć od opisu sytuacji, gdy nazwanie emocji jest trudne. Przykłady są fikcyjne, a połączenia na mapach przedstawiają możliwości, nie jedyny przebieg doświadczenia. Nie ma obowiązku ujawniania prywatnych przeżyć ani osiągnięcia spokoju przed poproszeniem o pomoc.

Ważne rozróżnienie



Emocja i działanie nie są tym samym. Odczuwanie złości nie usprawiedliwia przemocy. Poczucie winy nie rozstrzyga odpowiedzialności, a intensywność przeżycia nie określa wartości osoby. Bezpieczeństwo i ochrona przed krzywdą mają pierwszeństwo przed analizą.

Możesz przerwać lekturę, wybrać inny temat lub skorzystać ze wsparcia. Nie traktuj atlasu jako testu rozpoznającego zaburzenia ani instrukcji zmiany leczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji.

MAPA 11

Emocje i regulacja emocji

ZŁOŚĆ

Emocja nie jest tym samym co krzywdzące działanie.

Złość może pojawić się przy niesprawiedliwości, zagrożeniu lub przeszkodzie. Samo uczucie nie nakazuje określonej reakcji.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Emocja: to, co przeżywasz.

Działanie: to, co robisz wobec siebie i innych.

Złość nie usprawiedliwia gróźb, przemocy ani niszczenia rzeczy.

ROZPOZNAJ 2



Ciało — ✓ Czy zauważasz napięcie mięśni lub gorąco?



Myśli — ✓ Co uznajesz teraz za zagrożone lub niesprawiedliwe?



Zachowanie — ✓ Czy podnosisz głos, przerywasz albo wycofujesz się?

Pojedynczy sygnał nie określa przyczyny ani diagnozy.

ZOBACZ CYKL 3

Przeszkoda → napięcie → gwałtowna odpowiedź → eskalacja sporu → większe napięcie

To możliwy wzorzec, nie opis każdej złości.

Przykład fikcyjny: Paweł z Opola dostaje wiadomość o zmianie terminu. Zaczyna pisać obraźliwą odpowiedź, ale jej nie wysyła. Odkłada telefon, zanim zdecyduje, jak odpowiedzieć.

MAPA 11

ZŁOŚĆ

Refleksja i bezpieczny następny krok

ODKRYWAJ 4

1. Co wydarzyło się przed wzrostem napięcia?
2. Jakiej granicy lub potrzeby dotyczy sytuacja?
3. Jak mogę zareagować bez krzywdzenia?



IDŹ DALEJ 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Sygnał – zauważalna zmiana napięcia.

Granica – to, czego nie akceptujesz.

Potrzeba – ważna dla ciebie sprawa.

ZŁOŚĆ

Pauza – czas przed odpowiedzią.

Wybór – działanie bez przemocy.

Wsparcie – pomoc w bezpiecznej reakcji.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

NASTĘPNE KROKI 6

1. Zauważ wczesny sygnał napięcia.



2. Jeśli jest bezpiecznie, zrób przerwę przed odpowiedzią.



3. Gdy możesz rozmawiać bez krzywdzenia, nazwij konkretny problem i prośbę.



4. Jeśli tracisz kontrolę nad zachowaniem, poszukaj profesjonalnego wsparcia.



✓ Nie stosuj przerwy jako groźby ani kary. Nie musisz wracać do niebezpiecznej rozmowy.

Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia szukaj bezpiecznego miejsca i dzwoń pod 112.

MAPA 12

Emocje i regulacja emocji

Poczucie winy

Uczucie nie jest dowodem odpowiedzialności.

Poczucie winy może wiązać się z oceną własnego działania. Może też pojawić się bez rzeczywistej odpowiedzialności, na przykład po doznanej krzywdzie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Fakt: co konkretnie się wydarzyło?

Wpływ: jakie możliwości były wtedy dostępne?

Odpowiedzialność: za czyje działanie odpowiadasz?

Za przemoc odpowiada osoba, która ją stosuje. Odczuwanie winy nie przenosi tej odpowiedzialności na osobę skrzywdzoną.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Jak odczuwasz tę emocję?



Myśli

✓ Czy oceniasz konkretne działanie, czy oskarżasz całą osobę?



Zachowanie

✓ Czy próbujesz naprawić szkodę, czy bez końca się obwiniasz?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdego żalu.

Przykład fikcyjny: Ewa z Gdyni zapomniała oddać pożyczoną książkę. Może ją zwrócić i przeprosić, zamiast uznawać się za złą osobę.

MAPA 12

Poczucie winy

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jakie fakty znam, a czego się domyślam?
- Na co miałem lub miałam wpływ wtedy, nie dopiero z dzisiejszą wiedzą?
- Czy istnieje konkretna, bezpieczna możliwość naprawy?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Fakty** — dostępne informacje.
- **Wpływ** — rzeczywiste możliwości działania.
- **Kontekst** — okoliczności i ograniczenia.
- **Poczucie winy**
- **Naprawa** — proporcjonalna odpowiedź na szkodę.
- **Granice** — odpowiedzialność bez przymusu.
- **Wsparcie** — pomoc w uporządkowaniu sytuacji.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Opisz jedno konkretne zdarzenie bez etykietowania siebie.

2. Jeśli odpowiadasz za szkodę, rozważ bezpieczną i proporcjonalną naprawę.

3. Jeśli odpowiedzialność jest niejasna, omów fakty z zaufaną osobą lub specjalistą.

4. Daj sobie czas; samo karanie siebie nie naprawia szkody.

Kroki 2 i 3 to alternatywy zależne od sytuacji.

- ✓ Nie nawiązuj kontaktu z osobą krzywdzącą z poczucia obowiązku.
- ✓ Nie musisz wybaczać ani pojednać się, aby szukać wsparcia.

MAPA 13

Emocje i regulacja emocji

WSTYD

Gdy ocena zdarzenia staje się oceną całej osoby.

Wstyd może wiązać się z poczuciem, że inni zobaczą w nas coś nieakceptowanego. Może pojawić się także po krzywdzie doznanej ze strony innych.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Zdarzenie: coś się wydarzyło.

Etykieta: „Ze mną jest coś nie tak".

Etykieta nie jest pełnym opisem człowieka.

Nie musisz opowiadać prywatnych doświadczeń, aby zasługiwać na szacunek.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Co zauważasz, gdy chcesz się schować?



MYŚLI

✓ Czy opisujesz fakt, czy oceniasz całą swoją osobę?



ZACHOWANIE

✓ Czy unikasz kontaktu, mimo że potrzebujesz wsparcia?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej potrzeby prywatności.

Przykład fikcyjny: Iga z Torunia myli słowo podczas prezentacji. Uznaje, że jest beznadziejna, i unika koleżanki, choć ta zaprasza ją na kawę.

MAPA 13

WSTYD

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co się wydarzyło, bez oceniania całej osoby?
2. Jakich słów użyłbym lub użyłabym wobec bliskiej osoby?
3. Komu i ile chcę powiedzieć, jeśli w ogóle?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Zauważ etykietę i spróbuj opisać konkretny fakt.
2. Wybierz słowa, które nie poniżają ciebie ani innych.
3. Jeśli chcesz, zwróć się do zaufanej osoby bez ujawniania szczegółów.
4. Gdy wstyd utrudnia codzienne życie, rozważ pomoc specjalisty.

- ✓ Nie wracaj do osoby krzywdzącej po potwierdzenie swojej wartości. Przemoc nie jest winą osoby, która jej doświadcza.
- ✓ Masz prawo odmówić rozmowy i zachować prywatność.

Mapa 14
Emocje i regulacja emocji

Smutek

Zauważ emocję bez wymagania natychmiastowej poprawy.

Smutek może towarzyszyć stracie, rozczarowaniu lub trudnej zmianie. Czasem jego przyczyna nie jest od razu jasna.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Emocja: obecne przeżycie.

Diagnoza: wymaga szerszej oceny, nie jednej mapy.

Nie trzeba udawać radości, żeby szukać wsparcia.

Rozpoznaj 2



✓ Jak zmieniają się energia i sen?



✓ Jakie znaczenie ma dla ciebie ta sytuacja?



✓ Czy odpoczynek pomaga, czy coraz trudniej zadbać o podstawowe potrzeby?

Potrzeba odpoczynku nie jest lenistwem.
Długotrwałe trudności warto omówić ze specjalistą.

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej żałoby ani odpoczynku.

Przykład fikcyjny: Adam z Łodzi tęskni za przyjacielem, który się przeprowadził. Odkłada wspólne rozmowy, choć brakuje mu kontaktu.

Mapa 14

Smutek

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czego potrzebuję dziś, bez wymagania od siebie radości?
2. Jaka mała czynność jest teraz dostępna?
3. Kto może pomóc mi zadbać o siebie?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Strata** – to, za czym tęsknisz.
- **Odpoczynek** – miejsce na regenerację.
- **Potrzeby** – jedzenie, sen i codzienna opieka.
- **Smutek**
- **Kontakt** – dostępna, bezpieczna bliskość.
- **Aktywność** – mały krok bez presji wyniku.
- **Pomoc** – wsparcie dostosowane do trudności.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij emocję bez oceniania siebie.
2. Wybierz jedną dostępną czynność: posiłek, odpoczynek lub krótki kontakt.
3. Poproś o pomoc, jeśli trudno zadbać o podstawowe potrzeby.
4. Jeśli obniżony nastrój trwa ponad dwa tygodnie lub utrudnia życie, skonsultuj się ze specjalistą.

✓ Nie czekaj dwóch tygodni, gdy potrzebujesz pomocy wcześniej.

Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod **112.**
To wskazanie do pilnej pomocy, nie kolejnego ćwiczenia.

MAPA 15

Emocje i regulacja emocji

Frustracja

Gdy przeszkoda oddziela cię od ważnego celu.

Frustracja może pojawić się, kiedy działanie nie przynosi oczekiwanego rezultatu. Przeszkoda może wymagać zmiany sposobu, wsparcia lub odłożenia zadania.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Cel: co chcesz osiągnąć?

Przeszkoda: co konkretnie utrudnia działanie?

Zasoby: czego teraz brakuje?

Nie każda przeszkoda wynika z nastawienia. Znaczenie mają warunki, dostępność i ograniczenia.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Jak zmienia się napięcie podczas kolejnej próby?



Myśli

✓ Czy „to trudne" zmienia się w „to musi udać się natychmiast"?



Zachowanie

✓ Czy powtarzasz ten sam ruch mimo braku efektu?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdego wysiłku.

Przykład fikcyjny: Tomasz z Kielc próbuje wysłać formularz. Po kolejnych błędach klika szybciej, zamiast sprawdzić komunikat o brakującym polu.

Mapa 15

Frustracja

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co konkretnie blokuje działanie?
2. Czy potrzebuję innego sposobu, informacji czy pomocy?
3. Czy cel lub termin nadal są rozsądne?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Jeśli jest bezpiecznie, zatrzymaj serię nieskutecznych prób.
2. Nazwij jedną konkretną przeszkodę.
3. **Wybierz:** zmiana sposobu, pomoc albo przerwa.
4. Przed kolejną próbą sprawdź koszt, dostępne zasoby i bezpieczeństwo.

- ✓ Nie obchodź zabezpieczeń ani procedur, żeby szybciej zakończyć zadanie.
- ✓ Rezygnacja z nierealnego celu może być rozsądną decyzją. Jeśli frustracja często prowadzi do krzywdzenia, poszukaj profesjonalnego wsparcia.

MAPA 16

Emocje i regulacja emocji

URAZA

Gdy poczucie niesprawiedliwości pozostaje po zdarzeniu.

Uraza może wiązać się z pamięcią krzywdy, rozczarowania lub nierównego traktowania. Zrozumienie emocji nie wymaga usprawiedliwienia cudzego działania.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

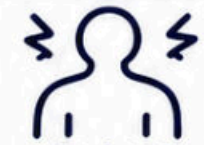
Zdarzenie: co się wydarzyło?

Znaczenie: co zostało dla ciebie naruszone?

Granica: czego potrzebujesz teraz?

Ochrona przed powtarzającą się krzywdą jest ważniejsza niż wymuszone pojednanie.

ROZPOZNAJ 2



✓ Co zauważasz, gdy wracasz do tej sprawy?



✓ Czy rozważasz potrzebną zmianę, czy odtwarzasz ten sam spór?



✓ Czy wyrażasz granicę, wycofujesz się lub odwetowo reagujesz?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie ocena zasadności krzywdy.

Przykład fikcyjny: Marta z Rzeszowa pamięta, że współlokator nie dotrzymał umowy o sprzątaniu. Wraca myślami do kłótni, ale nadal brakuje jasnego podziału obowiązków.

Mapa 16

URAZA

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jaką konkretną sytuację chcę nazwać?
2. Jaka zmiana lub granica jest teraz potrzebna?
3. Czy kontakt z tą osobą jest bezpieczny i dobrowolny?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Krzywda** — doświadczenie wymagające uznania.
- **Oczekiwanie** — to, na co liczyłeś lub liczyłaś.
- **Umowa** — wspólnie przyjęte ustalenie.
- **Granica** — warunek dalszego kontaktu.
- **Wybór** — rozmowa, dystans lub wsparcie.
- **Czas** — miejsce na własne tempo.

URAZA

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Oddziel opis zdarzenia od przypisywania cudzych intencji.
2. Jeśli kontakt jest bezpieczny i chcesz rozmawiać, nazwij fakt, jego wpływ i konkretną prośbę.
3. Jeśli kontakt jest niebezpieczny lub niechciany, rozważ dystans i wsparcie zaufanej osoby.
4. Sprawdź, czy ustalona granica jest respektowana.

Kroki 2 i 3 to alternatywy, nie obowiązkowa sekwencja.

Nie musisz wybaczać ani odnawiać relacji.
Uraza nie usprawiedliwia odwetu, gróźb lub przemocy.

MAPA 17

Emocje i regulacja emocji

ZAWIŚĆ

Gdy cudza korzyść staje się bolesnym porównaniem.

Zawiść może pojawić się, gdy pragniemy czyichś osiągnięć, cech lub możliwości. Uczucie nie zobowiązuje do umniejszania drugiej osobie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Porównanie: co zauważasz u kogoś?

Pragnienie: czego chcesz dla siebie?

Kontekst: jak różnią się wasze warunki?

Widoczny wynik nie pokazuje całej historii, kosztów ani dostępnych zasobów.

ROZPOZNAJ 2



Ciało

✓ Co odczuwasz, widząc cudzy sukces?



Myśli

✓ Czy pojedyncze porównanie staje się oceną całego twojego życia?



Zachowanie

✓ Czy szukasz własnego kierunku, czy kolejnych porównań?

ZOBACZ CYKL 3

Cudzy sukces → porównanie na własną niekorzyść → napięcie → dalsze sprawdzanie osiągnięć innych → kolejne bolesne porównania.

To możliwy wzorzec, nie opis każdej ambicji.

Przykład fikcyjny: Lena z Białegostoku widzi nagrodę znajomej za fotografię. Spędza wieczór na porównywaniu profili, choć sama chciała wybrać zdjęcia do własnego albumu.

Mapa 17

ZAWIŚĆ

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czego dokładnie pragnę dla siebie?
2. Jakich okoliczności życia tej osoby nie znam?
3. Jaki cel ma sens przy moich zasobach?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Porównanie** — wybrany punkt odniesienia.
- **Pragnienie** — ważna dla ciebie możliwość.
- **Kontekst** — różnice warunków i wsparcia.
- **ZAWIŚĆ**
- **Wartości** — własny kierunek działania.
- **Zasoby** — dostępny czas, środki i energia.
- **Granice** — ochrona siebie i szacunek dla innych.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij uczucie bez obrażania siebie lub drugiej osoby.
2. Sprawdź, czy porównanie wskazuje na własne pragnienie.
3. Wybierz małe działanie zgodne z tym pragnieniem albo przerwę od porównań.
4. Oceń własny krok według warunków, na które masz wpływ.

✓ Nie musisz zamieniać każdego uczucia w rywalizację lub nowy cel.

✓ Zawiść nie usprawiedliwia nękania, naruszania prywatności ani sabotowania cudzych działań.

MAPA 18

Emocje i regulacja emocji

SAMOTNOŚĆ

Liczba kontaktów nie mówi wszystkiego o poczuciu bliskości.

Samotność może oznaczać brak takiego kontaktu, jakiego potrzebujesz. Można jej doświadczać także wśród ludzi lub w związku.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Bycie samemu: sytuacja, która może być wybrana.

Poczucie osamotnienia: doświadczenie niewystarczającej bliskości.

To nie zawsze jest to samo.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Jak odczuwasz brak kontaktu?



MYŚLI

✓ Jakiego rodzaju bliskości najbardziej ci brakuje?



ZACHOWANIE

✓ Czy istnieje dostępna i bezpieczna forma kontaktu?

Choroba, bariery dostępności, koszty i sytuacja życiowa mogą utrudniać relacje. To nie dowód osobistej porażki.

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie wyjaśnienie każdej samotności.

Przykład fikcyjny: Robert z Olsztyna zmienił pracę. Brakuje mu codziennych rozmów z dawnym zespołem, ale odkłada krótką wiadomość do kolegi.

MAPA 18

Samotność

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy potrzebuję rozmowy, wspólnej aktywności czy czyjejś obecności?
2. Jaki kontakt jest dostępny przy moich ograniczeniach?
3. Kto może pomóc znaleźć bezpieczne wsparcie?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Bliskość — poczucie bycia w kontakcie.

Jakość — sposób, w jaki relacja ci służy.

Dostępność — realne możliwości uczestnictwa.

SAMOTNOŚĆ

Tempo — krok dopasowany do gotowości.

Wspólnota — dzielenie zainteresowań lub doświadczeń.

Granice — bezpieczny i dobrowolny kontakt.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6



1. Nazwij rodzaj kontaktu, którego ci brakuje.

2. Jeśli chcesz, wybierz jedną możliwość: wiadomość, rozmowę lub grupę zainteresowań.

3. Dopasuj czas i formę do zdrowia, dostępności oraz własnych granic.



4. Jeśli samotność silnie obciąża lub próby nie pomagają, poszukaj wsparcia specjalisty.

✓ Brak odpowiedzi od jednej osoby nie rozstrzyga o twojej wartości.

✓ Nie utrzymuj krzywdzącej relacji wyłącznie z obawy przed samotnością. Możesz przerwać kontakt i szukać bezpieczniejszego wsparcia.

MAPA 19 Emocje i regulacja emocji

Przeciążenie emocjonalne

Gdy wiele spraw przekracza dostępne teraz zasoby.

Przeciążenie może wiązać się z nagromadzeniem presji, emocji i obowiązków. Trudniej wtedy wybierać, skupiać uwagę lub odpoczywać.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Wymagania: czego sytuacja od ciebie wymaga?

Zasoby: co jest teraz dostępne?

Wsparcie: czego nie musisz robić samodzielnie?

Nowych lub nasilonych objawów fizycznych nie przypisuj automatycznie emocjom. W razie potrzeby szukaj pomocy medycznej.

ROZPOZNAJ 2



ciało

✓ Czy zauważasz napięcie lub zmęczenie?



Myśli

✓ Czy każda sprawa wydaje się równie pilna?



zachowanie

✓ Czy przeskakujesz między zadaniami bez przerwy?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie wyjaśnienie każdego przeciążenia.

Przykład fikcyjny: Alicja z Radomia otrzymuje kilka pilnych wiadomości podczas opieki nad bliską osobą. Potrzebuje ustalić priorytet i poprosić o konkretną pomoc, nie tylko szybciej działać.

Mapa 19

Przeciążenie emocjonalne

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co wymaga działania teraz ze względu na bezpieczeństwo?
- Co można odłożyć lub uzgodnić z inną osobą?
- Jakiego konkretnego wsparcia potrzebuję?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Presja – odczuwane wymagania.

Priorytet – najważniejsza bieżąca sprawa.

Zasoby – energia, czas i możliwości.

Przeciążenie emocjonalne

Przerwa – chwila bez kolejnego zadania.

Uzgodnienie – wspólnie ustalony podział.

Wsparcie – pomoc dostosowana do potrzeby.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bieżące bezpieczeństwo i podstawowe potrzeby.
2. Wybierz jedną sprawę wymagającą teraz uwagi.
3. Jeśli to możliwe, odłóż mniej pilne zadanie lub uzgodnij pomoc.
4. Gdy przeciążenie trwa lub trudno funkcjonować, porozmawiaj ze specjalistą.

✓ Nie porzucaj bez zabezpieczenia opieki nad osobą zależną ani obowiązków chroniących zdrowie.

Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112. Wtedy potrzebna jest pilna pomoc, nie wykonanie wszystkich kroków.

Mapa 20

Emocje i regulacja emocji

Trudność w rozpoznawaniu i wyrazaniu emocji

Nie trzeba od razu znaleźć idealnej nazwy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Czasem łatwiej zauważyć napięcie lub impuls niż nazwać emocję. Opis może być przybliżony i zmieniać się z czasem.

Sytuacja: co się wydarzyło?

Odczucie: co zauważasz w sobie?

Nazwa: jakie słowo pasuje choć częściowo?

Jedno odczucie ciała nie wskazuje jednoznacznie jednej emocji. Brak nazwy nie oznacza braku przeżycia.

Rozpoznaj 2



Ciało — ✓ Co odczuwasz, bez zgadywania przyczyny?



Myśli — ✓ Jak interpretujesz sytuację?



Zachowanie — ✓ Co masz ochotę zrobić i co rzeczywiście robisz?

To możliwy wzorzec, nie diagnoza trudności.

Zobacz cykl 3



Przykład fikcyjny: Daniel z Poznania po trudnym spotkaniu mówi: „Nie wiem jeszcze, co czuję. Potrzebuję chwili". Nie musi od razu opowiadać szczegółów.

MAPA 20

Trudność w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wiem o swoim przeżyciu, nawet bez nazwy?
2. Czy bliższe jest mi słowo, obraz czy krótki opis?
3. Komu i w jakiej formie chcę o tym powiedzieć?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Opisz jedno zauważone odczucie bez oceniania.
2. Jeśli chcesz, wybierz przybliżoną nazwę albo pozostań przy opisie.
3. W bezpiecznym kontakcie możesz powiedzieć, czego potrzebujesz, nawet bez nazwania emocji.
4. Jeśli trudność utrudnia życie, rozważ wsparcie specjalisty.

- ✓ Nie wymuszaj zwierzeń ani skupiania się na ciele, jeśli to nasila dyskomfort.
- ✓ Możesz przerwać, zmienić formę opisu lub zachować przeżycie dla siebie.

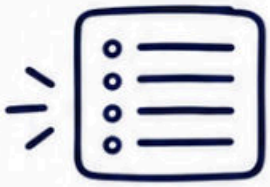
Samoocena i tożsamość

Sposób oceniania siebie nie jest pełnym opisem osoby.

Co znajdziesz w tej części

Mapy dotyczą wewnętrznego krytyka, porównywania się, syndromu oszusta, potrzeby aprobaty i niskiej samooceny. Obejmują obraz siebie, perfekcjonizm, poczucie własnej wartości, autentyczność oraz współczucie wobec siebie.

Trzy perspektywy lektury



Opis:

co wydarzyło się w konkretnej sytuacji, a co jest ogólną oceną siebie?



Warunki:

jakie wymagania, zasoby i doświadczenia wpływają na tę ocenę?



Życzliwość:

jak uwzględnić własne ograniczenia bez pomijania odpowiedzialności za działanie?

Jak czytać mapy

Wybierz jeden temat, który chcesz lepiej zrozumieć. Nazwy opisują zagadnienia, nie stanowią etykiet osoby ani rozpoznania klinicznego. Przykłady są fikcyjne; podobieństwo do nich nie potwierdza przyczyny twoich trudności. Nie trzeba wymuszać pozytywnej opinii o sobie.



Ważne rozróżnienie

Ocena umiejętności lub rezultatu nie określa godności człowieka. Negatywne przekonanie o sobie nie staje się faktem tylko dlatego, że jest znajome. Jednoczesnie rzeczywiste bariery, dyskryminacja i brak zasobów nie sprowadzają się do sposobu myślenia.



Możesz pominąć pytanie, przerwać lekturę albo poszukać wsparcia. Nie musisz ujawniać prywatnych doświadczeń ani porównywać wyglądu czy osiągnięć. Atlas nie zastępuje oceny specjalisty ani nie służy do zmiany leczenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest testem wartości osoby.

Wewnętrzny krytyk

Surowa myśl o sobie nie jest obiektywnym wyrokiem.

„Wewnętrzny krytyk" to metafora surowego sposobu oceniania siebie. Nie oznacza odrębnej osoby ani diagnozy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Informacja: „W tym zadaniu brakuje szczegółu".

Atak na siebie: „Nic nie potrafię".

Konkretna informacja pozwala wybrać poprawkę; obelga nie opisuje zadania.

Życzliwość wobec siebie nie wymaga zaprzeczania błędom ani szkodzie.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co zauważasz po surowej myśli?



Myśli

✓ Czy używasz słów „zawsze", „nigdy" lub obraźliwych etykiet?



Zachowanie

✓ Czy poprawiasz konkretny element, czy rezygnujesz z całej próby?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie opis każdej samooceny.

Przykład fikcyjny: Piotr z Krakowa pomija załącznik w wiadomości. Zamiast nazwać przeoczenie, uznaje się za niekompetentnego i odkłada odpowiedź.

MAPA 21

Wewnętrzny krytyk

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakie dokładnie słowa kieruję do siebie?
2. Co jest faktem, a co uogólnioną oceną?
3. Jaka odpowiedź byłaby uczciwa i jednocześnie nieponiżająca?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Zauważ jedną surową myśl.
2. Oddziel opis sytuacji od obraźliwej etykiety.
3. Spróbuj sformułować konkretną, nieponiżającą odpowiedź.
4. Jeśli potrzebna jest poprawka, wybierz proporcjonalne działanie.

- ✓ Nie musisz zastępować krytyki przesadnym komplementem ani zmuszać się do pozytywnego myślenia.
- ✓ Jeśli samokrytyka silnie obciąża lub trudno ją przerwać, rozważ rozmowę ze specjalistą.

MAPA 22

Samoocena i tożsamość

Ciągłe porównywanie się z innymi

Gdy cudzy wynik stale wyznacza ocenę siebie.

Porównanie może dostarczyć informacji. Trudność pojawia się, gdy zmienny ranking staje się główną miarą własnej wartości.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Informacja: czego mogę się nauczyć?

Ranking: na którym miejscu jestem?

Wartość osoby: nie mieści się w jednym wyniku.

Warunki startu, zdrowie, wsparcie i zasoby mogą się różnić. Ranking nie pokazuje całego kontekstu.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co odczuwasz po sprawdzeniu cudzego wyniku?



Myśli

✓ Czy po osiągnięciu celu natychmiast wybierasz nowy punkt odniesienia?



Zachowanie

✓ Czy sprawdzasz innych częściej, niż korzystasz z informacji?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie ocena każdej rywalizacji.

Przykład fikcyjny: Julia z Lublina kończy kurs. Zamiast zauważyć zdobyte umiejętności, od razu sprawdza, kto ukończył następny poziom.

Mapa 22

Ciągłe porównywanie się z innymi

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Do czego potrzebuję tego porównania?
2. Czy uwzględniam różnice warunków i zasobów?
3. Po czym poznam własny postęp bez sprawdzania rankingu?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij cel, któremu ma służyć porównanie.
2. Wybierz własne, konkretne kryterium postępu.
3. Jeśli sprawdzanie nie wnosi informacji, rozważ przerwę od rankingu.
4. Zauważ także obszary życia niezwiązane z osiągnięciami.

- ✓ Nie ignoruj potrzebnych standardów zawodowych ani informacji o rzeczywistej nierówności.
- ✓ Jeśli porównania silnie ograniczają życie, rozważ wsparcie specjalisty. Nie musisz wygrać, aby zasługiwać na szacunek.

MAPA 23

Samoocena i tożsamość

Syndrom oszusta

Gdy trudno uznać własny udział w osiągnięciu.

„Syndrom oszusta" to potoczna nazwa doświadczenia, nie diagnoza kliniczna. Można mieć dowody kompetencji, a mimo to obawiać się „zdemaskowania".

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Umiejętność:
co potrafię wykonać?

Nauka:
czego jeszcze potrzebuję?

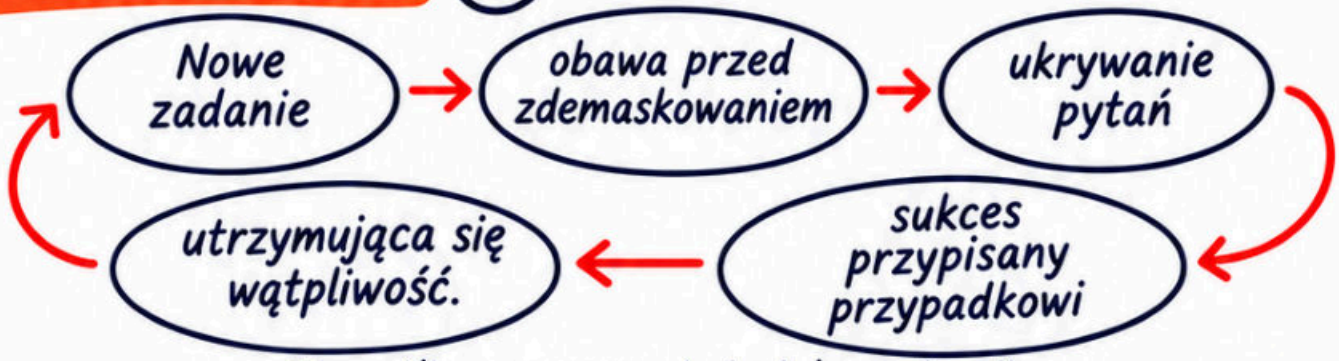
Okoliczności:
co pomogło mi osiągnąć wynik?

Rzeczywiste bariery i dyskryminacja wymagają uwagi. Nie sprowadzaj ich do sposobu myślenia jednostki.

Rozpoznaj 2

Ciało	✓ Co czujesz, gdy ktoś docenia twoją pracę?
Myśli	✓ Czy każdy sukces tłumaczysz wyłącznie przypadkiem?
Zachowanie	✓ Czy ukrywasz pytania, aby nikt nie zauważył niepewności?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie test kompetencji.

Przykład fikcyjny: Anna z Opola otrzymuje dobre uwagi o projekcie. Pomija własny wkład i myśli, że następnym razem wszyscy odkryją jej brak wiedzy.

Mapa 23

Syndrom oszusta

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakie konkretne dowody opisują mój wkład?
2. Czego jeszcze się uczę, bez oceniania całej osoby?
3. Czy środowisko pozwala bezpiecznie zadawać pytania?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Opisz jedno zadanie i swój rzeczywisty wkład.
2. Oddziel brak konkretnej wiedzy od ogólnej etykiety.
3. W bezpiecznych warunkach możesz poprosić o rzeczową informację zwrotną.
4. Jeśli doświadczenie silnie obciąża, rozważ wsparcie specjalisty.

- ✓ Nie zastępuj wymaganych kwalifikacji pewnością siebie. W razie luki zadbaj o naukę, konsultację lub nadzór.
- ✓ Nie musisz ujawniać osobistych przeżyć w miejscu pracy.

MAPA 24

Samoocena i tożsamość

POTRZEBA APROBATY

Gdy cudza akceptacja zaczyna zastępować własną decyzję.

Chęć akceptacji jest zrozumiała. Trudność może pojawić się, gdy dla uzyskania aprobaty regularnie pomijasz własne potrzeby lub granice.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Opinia: informacja od drugiej osoby.

Decyzja: wybór uwzględniający potrzeby i zobowiązania.

Granica: to, na co możesz się zgodzić.

Współpraca i kompromis nie oznaczają automatycznie rezygnacji z siebie. Ważny jest kontekst i swoboda wyboru.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Co zauważasz przed udzieleniem odpowiedzi?



MYŚLI

✓ Czy brak entuzjazmu odbierasz jako nakaz zmiany decyzji?



ZACHOWANIE

✓ Czy zgadzasz się, zanim sprawdzisz swoje możliwości?

ZOBACZ CYKL 3

Prośba → obawa przed dezaprobatą → automatyczna zgoda → przeciążenie → ponowne szukanie akceptacji.

To możliwy wzorzec, nie ocena każdej zgody.

Przykład fikcyjny: Marek z Torunia przyjmuje kolejne dobrowolne zadanie, choć nie ma czasu. Dopiero później zauważa, że chciał przede wszystkim uniknąć rozczarowania rozmówcy.

Mapa 24

Potrzeba aprobaty

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Na co naprawdę chcę i mogę się zgodzić?
2. Jakie zobowiązania trzeba uwzględnić?
3. Czy mogę bezpiecznie poprosić o czas do namysłu?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Jeśli to możliwe, zrób pauzę przed odpowiedzią.
2. Sprawdź możliwości, potrzeby i zobowiązania.
3. W bezpiecznej rozmowie wybierz zgodę, odmowę albo negocjację zakresu.
4. Jeśli wzorzec silnie utrudnia życie, rozważ wsparcie specjalisty.

- ✓ Nie musisz przekonywać wszystkich do swojej decyzji. Nie porzucaj jednak obowiązków opiekuńczych ani zabezpieczeń zdrowia.
- ✓ Przy przemocy lub groźbach pierwszeństwo ma bezpieczeństwo, nie ćwiczenie odmowy.

Mapa 25
Samoocena i tożsamość

Niska samoocena

Gdy ocena siebie pomija część rzeczywistości.

Niska samoocena wiąże się z ogólnie niekorzystną oceną siebie. Opinia „jestem bezwartościowy" nie jest pomiarem wartości osoby.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Zdarzenie: co rzeczywiście się wydarzyło?

Ocena: jaki wniosek wyciągam o sobie?

Pełniejszy obraz: co jeszcze trzeba uwzględnić?

Nie każda wątpliwość oznacza niską samoocenę. Zdrowie, trudne wydarzenia i warunki życia także mają znaczenie.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co zauważasz, gdy oceniasz siebie negatywnie?



Myśli

✓ Czy jeden błąd przekreśla w twoich oczach inne doświadczenia?



Zachowanie

✓ Czy rezygnujesz z bezpiecznych aktywności, zanim je rozważysz?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie wyjaśnienie każdej trudności.

Przykład fikcyjny: Ewa z Kielc nie zgłasza pomysłu w spokojnej grupie. Uznaje go za nieważny, zanim inni mogą go usłyszeć.

Mapa 25

Niska samoocena

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy opisuję zdarzenie, czy oceniam całą osobę?
2. Jakie doświadczenia nie pasują do tej oceny?
3. Jaka mała aktywność jest teraz bezpieczna i dostępna?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz jedną ogólną ocenę siebie.
2. Zestaw ją z konkretnymi doświadczeniami, także niepasującymi do niej.
3. Jeśli chcesz, wybierz mały, bezpieczny udział w ważnej aktywności.
4. Gdy trudność trwa lub ogranicza życie, rozważ wsparcie specjalisty.

✓ Nie musisz udowadniać swojej wartości wynikiem ani przekonywać się, że wszystko jest dobrze.

✓ Dostosuj aktywność do zdrowia, dostępności i aktualnych zasobów. Możesz zrezygnować z próby.

Mapa 26

Samoocena i tożsamość

Obraz siebie

Jeden opis nie obejmuje całej osoby.

Obraz siebie obejmuje przekonania i opisy dotyczące między innymi własnych cech, umiejętności oraz ról. Nie ogranicza się do wyglądu.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

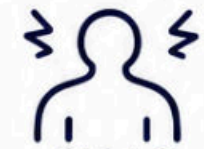
Rola: czym zajmuję się w danym kontekście?

Cecha: jak zwykle opisuję swoje zachowanie?

Umiejętność: co potrafię robić?

Różne zachowanie w różnych sytuacjach nie musi oznaczać fałszu. Kontekst i role mogą się zmieniać.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Jak reagujesz, gdy ktoś opisuje cię inaczej niż ty siebie?



MYŚLI

✓ Czy jedna etykieta ma wyjaśniać wszystkie twoje zachowania?



ZACHOWANIE

✓ Czy odrzucasz doświadczenie, które nie pasuje do znanego opisu?

ZOBACZ CYKL 3



To model do refleksji, nie test tożsamości.

Przykład fikcyjny: Tomasz z Gdyni mówi „jestem zawsze cichy". Pomija sytuacje, w których swobodnie opowiada znajomym o swoim hobby.

Mapa 26

Obraz siebie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakimi słowami opisuję siebie najczęściej?
2. W jakich sytuacjach ten opis pasuje, a w jakich mniej?
3. Który ważny obszar mojego życia pozostaje poza nim?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Zauważ jeden często używany opis siebie.
2. Dodaj kontekst: „w tej sytuacji” zamiast „zawsze”.
3. Poszukaj przykładu, który pokazuje inną stronę doświadczenia.
4. Jeśli temat silnie niepokoi, możesz omówić go ze specjalistą.

- ✓ Nie musisz zmieniać ważnej dla siebie tożsamości ani ujawniać jej innym.
- ✓ To zaproszenie do szerszego opisu, nie wymóg przyjęcia cudzej etykiety. Możesz przerwać refleksję.

MAPA 27
Samoocena i tożsamość

Perfekcjonizm

Gdy standard pozostaje sztywny mimo rosnących kosztów.

Perfekcjonistyczny wzorzec może łączyć wymagające standardy, ocenianie siebie przez ich osiąganie i kontynuowanie wysiłku mimo kosztów. Sama staranność nie oznacza problemu.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Cel: czemu służy zadanie?

Standard: jakie wymagania są potrzebne?

Koszt: z czego rezygnuję, aby je spełnić?

Nie obniżaj standardów bezpieczeństwa, wymogów prawnych ani jakości koniecznej w danej pracy.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Co zauważasz po kolejnej rundzie poprawek?



MYŚLI

✓ Czy zakończenie zadania zależy od poczucia absolutnej pewności?



ZACHOWANIE

✓ Czy podnosisz wymagania, gdy poprzednie zostały spełnione?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie ocena każdej ambicji.

Przykład fikcyjny: Karolina z Łodzi wielokrotnie zmienia układ prywatnego zaproszenia. Treść jest poprawna, lecz kolejne poprawki zabierają czas przeznaczony na odpoczynek.

Mapa 27

Perfekcjonizm

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jak rozpoznam, że zadanie spełnia potrzebne wymagania?
- Które poprawki mają znaczenie, a które tylko przesuwają koniec?
- Jaki koszt obecnie ponoszę?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz małe zadanie bez ryzyka dla bezpieczeństwa.
2. Określ potrzebne wymagania i warunek zakończenia.
3. Jeśli wymagania są spełnione, rozważ zakończenie bez dodatkowej poprawki.
4. Gdy wzorzec silnie obciąża, rozważ wsparcie specjalisty.

- ✓ Nie chodzi o celowe błędy ani zaniedbanie odpowiedzialności. W razie wątpliwości sprawdź wymagania z właściwą osobą.
- ✓ Możesz wybrać inne zadanie albo nie podejmować próby.

Mapa 28
Samoocena i tożsamość

Poczucie własnej wartości

Gdy szacunek do siebie zależy od spełnienia warunku.

Poczucie własnej wartości dotyczy tego, jak wartościujesz siebie jako osobę. Może stać się kruche, gdy opiera się niemal wyłącznie na osiągnięciach lub aprobacie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Wynik: informacja o określonym zadaniu.

Warunek: „zasługuję na szacunek tylko wtedy, gdy...".

Osoba: więcej niż jeden wynik lub jedna rola.

Szacunek do siebie nie usuwa odpowiedzialności za zachowanie ani potrzeby naprawienia szkody.

Rozpoznaj 2



Ciało ✓ Co zauważasz, gdy nie spełniasz własnego warunku?

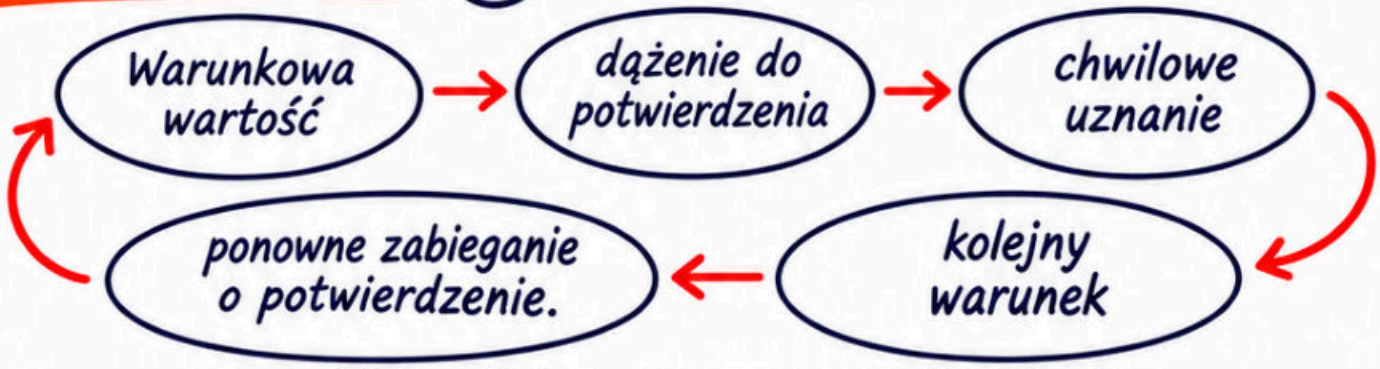


Myśli ✓ Czy prawo do odpoczynku uzależniasz od kolejnego osiągnięcia?



Zachowanie ✓ Czy pomijasz inne ważne obszary życia, aby zasłużyć na uznanie?

Zobacz cykl 3



To model do refleksji, nie miara wartości człowieka.

Przykład fikcyjny: Paweł z Olsztyna uważa, że może odpocząć tylko po wyjątkowo produktywnym dniu. Zwykłe wykonanie obowiązków nigdy mu nie wystarcza.

Mapa 28

Poczucie własnej wartości

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jaki warunek stawiam sobie przed okazaniem szacunku?
2. Co pozostaje ważne, kiedy wynik nie jest dobry?
3. Jak mogę uznać błąd bez poniżania całej osoby?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Zauważ jedno „zasługuję tylko wtedy, gdy...”.
2. Oddziel ocenę działania od oceny całej osoby.
3. Wybierz dostępny gest szacunku niezależny od wyniku, na przykład spokojny język wobec siebie.
4. Jeśli temat silnie obciąża, rozważ rozmowę ze specjalistą.

- ✓ Nie musisz natychmiast poczuć się wartościowo ani wymuszać pozytywnych deklaracji.
- ✓ Uwzględnij realne zobowiązania i potrzeby zdrowotne. Nie traktuj tej mapy jako nakazu zaniedbania innych.

Mapa 29
Samoocena i tożsamość

Autentyczność a dopasowywanie się do innych

Możesz wybierać sposób wyrażania siebie z uwzględnieniem sytuacji.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Autentyczność nie wymaga mówienia wszystkiego każdemu. Dostosowanie języka lub zachowania do sytuacji może być świadomym wyborem, nie zaprzeczeniem sobie.

Wartość: co jest dla mnie ważne?

Sposób: jak mogę to wyrazić?

Kontekst: co jest bezpieczne i stosowne?

Prywatność, normy zawodowe i ochrona przed dyskryminacją mają znaczenie. Nie każdy kompromis jest utratą autentyczności.

Rozpoznaj 2



Ciało ✓ Co zauważasz, gdy ukrywasz własną preferencję?

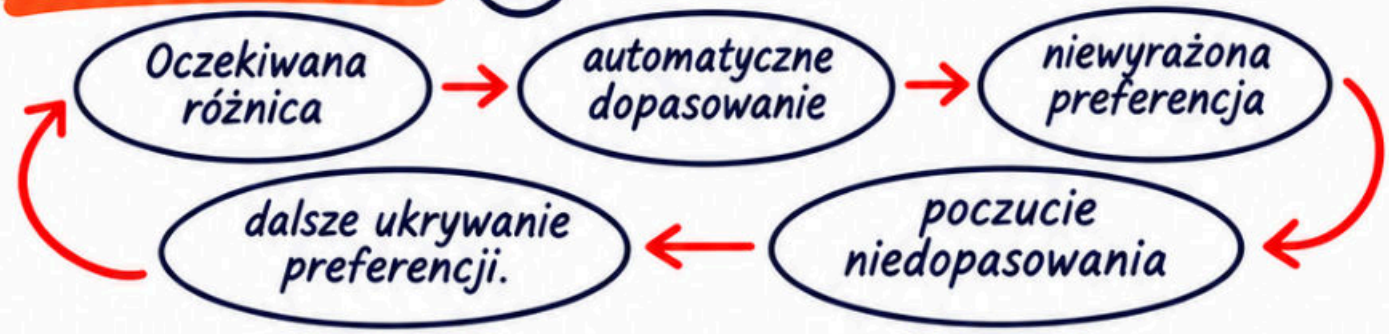


Myśli ✓ Czy zakładasz, że różnica zdań zawsze oznacza odrzucenie?



Zachowanie ✓ Czy zmieniasz zdanie automatycznie, zanim sprawdzisz, czego chcesz?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie ocena każdej adaptacji.

Przykład fikcyjny: Natalia z Płocka zawsze wybiera plan znajomych. Przy bezpiecznej okazji zauważa, że chciałaby czasem zaproponować spokojniejsze spotkanie.

Mapa 29

Autentyczność a dopasowywanie się do innych

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co chcę zachować dla siebie, a co wyrazić?
2. Czy dostosowuję formę, czy rezygnuję z ważnej potrzeby?
3. Jakie realne konsekwencje ma ta sytuacja?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Wartość – coś uznawanego za ważne.

Preferencja – wybór w określonej sprawie.

Forma – sposób przekazania treści.



Prywatność – decydowanie o ujawnianiu informacji.

Kontekst – warunki i zasady sytuacji.

Elastyczność – więcej niż jeden sposób działania.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij jedną własną preferencję lub potrzebę.
2. Oceń bezpieczeństwo, prywatność i zobowiązania.
3. Możesz ją wyrazić, negocjować formę albo zachować dla siebie.
4. Jeśli temat silnie obciąża, rozważ wsparcie specjalisty.

✓ Nie musisz ujawniać tożsamości, historii ani przekonań, aby być autentyczną osobą.

✓ Przy groźbach lub przemocy pierwszeństwo ma ochrona. Mapa nie zaleca konfrontacji ani łamania zasad bezpieczeństwa.

MAPA 30
Samoocena i tożsamość

Współczucie wobec siebie

Zauważyć trudność i odpowiedzieć troską.

Współczucie wobec siebie obejmuje zauważenie własnego cierpienia, życzliwe odniesienie się do niego i szukanie pomocnej odpowiedzi. Nie oznacza obowiązku odczuwania spokoju.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Uznanie: to jest dla mnie trudne.

Troska: czego teraz potrzebuję?

Działanie: jaka pomoc jest dostępna?

Troska może obejmować odpowiedzialność, leczenie lub naprawienie błędu. Nie jest usprawiedliwieniem krzywdzenia.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co zauważasz w trudnym momencie, bez zmuszania się do skupienia na ciele?



Myśli

✓ Czy traktujesz potrzebę pomocy jako dowód słabości?



Zachowanie

✓ Czy odmawiasz sobie wsparcia, które zaoferowałabyś lub zaoferowałbyś bliskiej osobie?

Zobacz cykl 3

Trudne doświadczenie → zauważenie cierpienia → nieponiżająca odpowiedź → dostępny gest troski → ponowne sprawdzenie potrzeb.

To propozycja refleksji, nie gwarancja ulgi.

Przykład fikcyjny: Agnieszka z Rzeszowa po nieudanej rozmowie mówi sobie: „To było trudne". Zamiast się poniżać, zastanawia się, czy potrzebuje odpoczynku lub wsparcia.

Mapa 30

Współczucie wobec siebie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co jest teraz trudne, bez oceniania całej osoby?
2. Jaka odpowiedź byłaby troskliwa i uczciwa?
3. Czy potrzebuję odpoczynku, pomocy czy konkretnego działania?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Jeśli chcesz, nazwij trudność jednym zdaniem.
2. Wybierz neutralny, nieobraźliwy sposób mówienia do siebie.
3. Rozważ jeden dostępny gest troski lub prośbę o pomoc.
4. Jeśli trudność utrzymuje się lub narasta, rozważ kontakt ze specjalistą.

- ✓ Nie musisz używać czułych słów, wizualizacji ani ćwiczeń oddechowych. Możesz przerwać refleksję, jeśli nasila dyskomfort.
- ✓ Nie odkładaj potrzebnej pomocy medycznej ani działań chroniących bezpieczeństwo.