Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Opis odczucia, ocena wyglądu i rozpoznanie medyczne nie są tym samym.

Co znajdziesz w tej części



Mapy dotyczą obrazu ciała, wstydu, porównywania wyglądu i relacji z własnym ciałem. Obejmują stres i doznania cielesne, odczytywanie sygnałów, napięcie i czujność, intymność, podatność na zranienie oraz związki ciała z emocjami.

Trzy perspektywy lektury



Opis:
co zostało zauważone, a co jest przypuszczeniem lub oceną?



Kontekst:
jakie warunki, przekazy społeczne i doświadczenia warto uwzględnić?



Zgoda:
czy kontakt, rozmowa lub skupienie uwagi są dobrowolne i możliwe do przerwania?

Jak czytać mapy



Nie trzeba oglądać ciała, porównywać zdjęć ani koncentrować się na doznaniach. Przykłady są fikcyjne i nie wyznaczają idealnego wyglądu. Opinie o ciele mogą zależeć od otoczenia; nie są miarą godności, zdrowia ani prawa do szacunku.

Ważne rozróżnienie



Współwystępowanie emocji i objawu nie dowodzi jego przyczyny. Nowe lub niepokojące dolegliwości wymagają odpowiedniej oceny medycznej; nie przypisuj ich automatycznie stresowi. Nie zmieniaj zaleconego monitorowania ani leczenia na podstawie map.

Intymność nie wymaga ujawniania prywatnych doświadczeń ani zgody na dotyk. Zgodę można wycofać; brak protestu nie oznacza zgody. Przy przemocy lub nacisku ochrona ma pierwszeństwo przed rozmową czy ćwiczeniem. Możesz pominąć temat, przerwać lekturę albo poszukać wsparcia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest instrukcją ekspozycji ani testem diagnostycznym.

MAPA 91

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Obraz ciała

Oddziel wygląd od oceny własnej wartości.

Obraz ciała obejmuje myśli i uczucia dotyczące własnego ciała. Może zmieniać się zależnie od doświadczeń, otoczenia i stanu zdrowia. Niezadowolenie z wyglądu samo w sobie nie oznacza zaburzenia. Szacunek i opieka nie zależą od spełniania ideału urody.

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

Zrozum 1

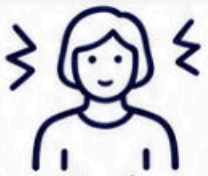
Opis: co zauważasz?

Ocena: jakie znaczenie nadajesz?

Kontekst: co wpływa na ocenę?

Nie oceniaj zdrowia na podstawie samego wyglądu. Nie musisz lubić każdej części ciała, aby o siebie dbać.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy pojawia się napięcie przy porównywaniu wyglądu?



Myśli

✓ Czy wygląd staje się miarą całej twojej wartości?



Zachowanie

✓ Czy porównywanie zabiera czas ważnym sprawom?

Zobacz cykl 3

Kontakt z ideałem wyglądu → porównywanie → surowsza ocena siebie → skupienie na różnicach → mniej uwagi dla innych potrzeb.

To hipotetyczny łańcuch, nie uniwersalna przyczyna trudności.

Przykład fikcyjny: Dorosła Natalia z Gorzowa zauważa napięcie po oglądaniu zdjęć. Wybiera przerwę od treści i wygodny ubiór, bez oceniania sylwetki.

Mapa 91

Obraz ciała

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4



1. Kiedy myśl o wyglądzie zmienia się w ocenę całej osoby?



2. Które treści nasilają porównywanie?



3. Czego potrzebujesz niezależnie od dzisiejszej oceny wyglądu?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary refleksji, nie test obrazu ciała.

Następne kroki 6



1. Sprawdź, jak trudność wpływa na bezpieczeństwo, jedzenie, odpoczynek i codzienne obowiązki.

2. Jeśli ogranicza podstawowe potrzeby lub funkcjonowanie, poszukaj pomocy lekarza albo specjalisty zdrowia psychicznego.



3. Jeśli możesz bezpiecznie wybierać, rozważ przerwę od porównujących treści lub jedną wygodną czynność niezwiązaną z wyglądem.





4. Możesz później ocenić, czy potrzebujesz dalszego wsparcia, bez wymogu poprawy wyglądu.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie wprowadzaj diety, ważenia ani przymusowego oglądania ciała na podstawie tej mapy.
- ✓ Uwzględnij chorobę, niepełnosprawność i zalecenia medyczne.
- ✓ Materiał nie zastępuje oceny klinicznej.

MAPA 92

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Wstyd związany z własnym ciałem

Rozpoznaj wstyd bez uznawania go za dowód własnej gorszości.

Wstyd dotyczący ciała może wiązać się z obawą przed oceną lub doświadczeniem poniżających komentarzy. Uczucie nie dowodzi, że ciało jest niewłaściwe. Krzywdzące traktowanie jest problemem zachowania sprawcy, nie wyglądu osoby krzywdzonej.

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

Zrozum 1

Uczucie: co przeżywasz?

Przekaz: co usłyszałeś lub pomyślałeś?

Granica: jakiej ochrony potrzebujesz?

Masz prawo do prywatności. Nie musisz odsłaniać ciała, przesyłać zdjęć ani przyjmować komentarzy, aby zasługiwać na szacunek.

Rozpoznaj 2



Ciało — ✓ Czy czujesz napięcie lub gorąco?



Myśli — ✓ Czy przewidujesz odrzucenie z powodu wyglądu?



Zachowanie — ✓ Czy wycofujesz się z potrzebnego wsparcia?

Zobacz cykl 3

Oceniający przekaz → wstyd → przewidywanie odrzucenia → rezygnacja z bezpiecznego wsparcia → większe osamotnienie.

To hipotetyczny łańcuch, nie opis każdej osoby.

Przykład fikcyjny: Dorosły Michał z Krosna po przykrym komentarzu o bliźnie wybiera rozmowę z zaufaną osobą. Nie pokazuje blizny ani nie usprawiedliwia wyglądu.

Mapa 92

Wstyd związany z własnym ciałem

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Czyja ocena pojawia się w twoich myślach?
- Jakiego komentarza lub kontaktu nie chcesz?
- Jak poprosić o wsparcie bez ujawniania prywatnych szczegółów?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie skala nasilenia wstydu.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy doświadczasz poniżania, presji lub zagrożenia, oraz jak wpływa to na codzienność.

2. Jeśli kontakt jest niebezpieczny lub przemocowy, skup się na ochronie i odpowiedniej pomocy, nie na konfrontacji.

3. Jeśli warunki są bezpieczne, możesz wybrać przerwę, dobrowolny kontakt lub spokojne nazwanie granicy.

4. Gdy wstyd utrudnia korzystanie z opieki albo codzienne życie, rozważ wsparcie specjalisty.

Punkty 2 i 3 są alternatywne.

Nie wymuszaj odsłaniania ciała, intymności ani pozytywnej samooceny. Możesz przerwać refleksję, Nie odkładaj potrzebnej opieki medycznej; zapytaj o prywatność i dostępne wsparcie.

MAPA 93

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Porównywanie własnego wyglądu z wyglądem innych osób

Zauważ wybiórczy punkt odniesienia, nie twórz rankingu ciał.

Porównanie może dotyczyć wybranej cechy, zdjęcia lub osoby uznanej za wzorzec. Nie uwzględnia wtedy całego kontekstu. Oświetlenie, wybór ujęcia i obróbka zdjęcia wpływają na widoczny obraz. Porównanie nie mierzy wartości człowieka ani jego zdrowia.

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

Zrozum 1

Wybór: z kim się porównujesz?

Fragment: co pomijasz?

Koszt: co zabiera porównanie?

Nie zastępuj porównania „w górę" poniżaniem innych. Nie potrzebujesz rozstrzygnięcia, kto wygląda lepiej.

Rozpoznaj 2



Ciało — ✓ Czy narasta napięcie podczas oglądania zdjęć?



Myśli — ✓ Czy jeden szczegół przesłania całą osobę?



Zachowanie — ✓ Czy szukasz kolejnego potwierdzenia swojej oceny?

Zobacz cykl 3

Wybrany wzorzec → skupienie na jednej różnicy → negatywna ocena siebie → szukanie kolejnych porównań → więcej czasu wokół wyglądu.

To hipotetyczny łańcuch, nie diagnoza.

Przykład fikcyjny: Dorosły Piotr z Leszna zauważa, że porównuje jeden szczegół twarzy ze zdjęciem reklamowym. Odkłada telefon i wraca do zaplanowanej rozmowy.

Mapa 93

Porównywanie własnego wyglądu z wyglądem innych osób

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4



Jak wybrałeś osobę lub obraz do porównania?



Jakich informacji nie daje zdjęcie?



Co ważnego traci twoją uwagę podczas porównywania?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie ranking atrakcyjności.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy porównywanie utrudnia codzienność lub dbanie o podstawowe potrzeby.



2. Jeśli zajmuje dużo czasu albo prowadzi do szkodliwych zachowań, poszukaj profesjonalnej pomocy.



3. Jeśli możesz bezpiecznie wybierać, rozważ przerwę od danej treści lub powrót do ważnej czynności niezwiązanej z wyglądem.



4. Możesz później przyjrzeć się źródłom presji z wybraną osobą, bez oceniania cudzych ciał.



Punkty 2 i 3 są alternatywne.

- ✓ Nie mierz ani nie fotografuj ciała na potrzeby porównania.
- ✓ Nie zmieniaj jedzenia, leczenia lub aktywności, aby upodobnić się do obrazu.
- ✓ Nie rezygnuj z zaleconej opieki medycznej.

Mapa 94

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Relacja z własnym ciałem

Troska nie wymaga zachwytu nad wyglądem ani sprawnością.

Relację z ciałem można rozumieć jako sposób odnoszenia się do jego potrzeb i ograniczeń. Uczucia wobec ciała mogą być mieszane, także przy chorobie. Dbanie o siebie nie wymaga wdzięczności za ból ani uznania każdej zmiany za pozytywną.

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

Zrozum 1

Potrzeba: czego wymaga codzienna opieka?

Możliwość: co jest dziś dostępne?

Pomoc: czego nie musisz robić samodzielnie?

Wartość osoby nie zależy od sprawności. Bólu ani nowych objawów nie wyjaśniaj automatycznie emocjami.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy pojawia się dyskomfort wymagający uwagi?



Myśli

✓ Czy uzależniasz odpoczynek od wyglądu lub wydajności?



Zachowanie

✓ Czy odkładasz potrzebne wsparcie z powodu samokrytyki?

Zobacz cykl 3

Warunek zasłużenia na troskę → pomijanie potrzeb → przeciążenie → surowsza samoocena → dalsze odkładanie wsparcia.

To hipotetyczny łańcuch, nie ocena osób z ograniczonym dostępem do opieki.

Przykład fikcyjny: Dorosła Beata z Tarnowa ma ograniczoną sprawność dłoni. Prosi o pomoc przy czynności, bez obowiązku pozytywnej oceny swojego ciała.

Mapa 94

Relacja z własnym ciałem

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4



Jaką potrzebę możesz nazwać bez oceniania wyglądu?



Która bariera wymaga pomocy lub dostosowania, a nie silniejszej woli?



Jak zadbać o komfort bez przymusu skupiania uwagi na ciele?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary refleksji, nie skala akceptacji ciała.

Następne kroki 6



1. Sprawdź pilne potrzeby, objawy i dostępność potrzebnej opieki.



2. Jeśli objawy niepokoją lub potrzeby pozostają niezaspokojone, poszukaj odpowiedniej pomocy medycznej albo praktycznej.



3. Jeśli warunki są bezpieczne, możesz wybrać dostępną formę komfortu, odpoczynku lub pomoc w codziennej czynności.



4. Możesz później zmienić wybór i omówić utrzymujące się trudności ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie wymuszaj dotykania, oglądania ani skanowania ciała.
- ✓ Zachowaj zalecenia medyczne i nie zmieniaj leczenia samodzielnie.
- ✓ Pomoc wymaga zgody; odpoczynek przy opiece nad osobą zależną może wymagać zastępstwa.

Mapa 95

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Stres i doznania cielesne

Rozważ kontekst stresu bez pomijania zdrowia fizycznego.

Stres może współwystępować z napięciem mięśni, dolegliwościami brzucha lub szybszym biciem serca. Takie doznania nie są swoiste dla stresu. Ich przyczyny mogą być różne; związek z trudną sytuacją nie wyklucza potrzeby oceny medycznej.

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

ZROZUM 1

Kontekst:
co się działo?

Doznanie:
co zauważasz?

Wpływ:
co utrudnia?

Nie traktuj tej mapy jako sposobu odróżniania choroby od stresu. Brak ulgi nie oznacza błędu ani słabej woli.

ROZPOZNAJ 2



Ciało

✓ Czy zauważasz napięcie lub dyskomfort?



Myśli

✓ Czy od razu wyjaśniasz wszystko stresem?



Zachowanie

✓ Czy odkładasz potrzebną konsultację albo odpoczynek?

Zobacz cykl 3

Duże obciążenie → napięcie → trudniejsze skupienie → odkładanie wsparcia → dalsze przeciążenie.

To hipotetyczny łańcuch, nie wyjaśnienie każdego objawu.

Przykład fikcyjny: Dorosła Karolina z Bydgoszczy zauważa dyskomfort podczas trudnego tygodnia. Nie rozstrzyga jego przyczyny samodzielnie; szuka odpowiedniej konsultacji i pomocy w obowiązkach.

Mapa 95

Stres i doznania cielesne

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wiesz o doznaniu, a czego nie wiesz?
2. Jak obciążenie wpływa na sen i codzienne zadania?
3. Jakiego wsparcia potrzebujesz bez odkładania opieki medycznej?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary refleksji, nie diagnostyczna mapa ciała.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy sytuacja wymaga pilnej pomocy, zamiast zakładać, że to stres.

2. Przy nowych, nasilonych lub niepokojących objawach poszukaj odpowiedniej pomocy medycznej.

3. Jeśli nie ma pilnej potrzeby i warunki są bezpieczne, możesz wybrać odpoczynek lub pomoc w jednym obciążającym zadaniu.

4. Utrzymujące się trudności omów ze specjalistą; zachowaj ustalony plan opieki.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie wymuszaj ćwiczeń oddechowych ani skanowania ciała.
- Nie zmieniaj leków samodzielnie.

Nagłe zagrożenie życia lub zdrowia, np. ostry ból w klatce piersiowej albo nasilona duszność: dzwoń 112.

MAPA 96

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Odczytywanie sygnałów płynących z ciała

Oddziel zauważone doznanie od przypisanej mu przyczyny.

Zauważenie sygnału ciała nie daje automatycznie wiedzy o jego znaczeniu. Opis doznania, myśl o przyczynie i decyzja o pomocy to różne sprawy. Powtarzane sprawdzanie może pochłaniać uwagę, ale ta obserwacja nie podważa rzeczywistych objawów ani potrzeby leczenia.

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

Zrozum 1

Opis: co zauważyłeś?

Interpretacja: co przypuszczasz?

Decyzja: jakiej pomocy potrzebujesz?

Nie ma jednej emocji przypisanej do każdego miejsca w ciele. Nie musisz stale monitorować doznań ani ignorować objawów.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy trudno opisać doznanie bez nazywania choroby?



Myśli

✓ Czy przypuszczenie traktujesz jak pewność?



Zachowanie

✓ Czy kolejne sprawdzanie zastępuje uzgodniony plan opieki?

Zobacz cykl 3

Zauważone doznanie → szybka interpretacja → potrzeba pewności → kolejne sprawdzanie → więcej uwagi skupionej na doznaniu.

To hipotetyczny łańcuch, nie rozpoznanie lęku o zdrowie.

Przykład fikcyjny: Dorosły Robert z Kielc opisuje lekarzowi, co zauważył i kiedy. Oddziela obserwację od internetowego przypuszczenia i pyta o dalsze postępowanie.

Mapa 96

Odczytywanie sygnałów płynących z ciała

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jak opisać doznanie bez przesądzania jego przyczyny?
- Co jest obserwacją, a co przypuszczeniem?
- Jakie zalecenia dotyczą dalszego postępowania i zmiany objawów?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test trafności odczytywania ciała.

Następne kroki 6

1. Rozważ pilność sytuacji i aktualne zalecenia medyczne, nie samą interpretację.

2. Jeśli objaw jest nowy, nasilony lub niepokojący, uzyskaj odpowiednią ocenę medyczną.

3. Jeśli nie ma pilnej potrzeby i masz plan opieki, możesz przygotować krótkie pytanie do konsultacji zamiast prowadzić kolejne samodzielne testy.

4. Gdy sprawdzanie pochłania codzienność, omów również ten problem ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie odstawiaj zaleconego monitorowania ani leczenia.
- ✓ Możesz przerwać refleksję; nie wymuszaj skupiania uwagi na ciele.

Przy nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń 112.

MAPA 97

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Napięcie i ciągła czujność

Nie wymagaj od siebie rozluźnienia na polecenie.

Ciągłe wypatrywanie zagrożenia może utrudniać odpoczynek. Napięcie samo w sobie nie rozstrzyga, czy otoczenie jest bezpieczne, ani nie potwierdza doświadczenia traumy. Najpierw liczą się aktualne warunki i potrzeby zdrowotne, nie osiągnięcie określonego stanu ciała.

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

Zrozum 1

Warunki: co dzieje się teraz?

Wymaganie: czego od siebie oczekujesz?

Wsparcie: co jest dostępne?

Nie każda czujność jest nadmierna. Rzeczywiste zagrożenie wymaga ochrony, nie ćwiczenia odprężenia.

Rozpoznaj 2



Ciało — ✓ Czy trudno odpocząć bez oceniania napięcia?



Myśli — ✓ Czy wymagasz natychmiastowego uspokojenia?



Zachowanie — ✓ Czy odkładasz pomoc, dopóki nie poczujesz spokoju?

Zobacz cykl 3

Napięcie → nakaz rozluźnienia → sprawdzanie rezultatu → rozczarowanie → większa presja na siebie.

To hipotetyczny łańcuch presji, nie opis przyczyny każdej reakcji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Irena z Radomia nie potrafi odpocząć na zawołanie. Zamiast uznawać to za porażkę, omawia trudności ze specjalistą i prosi o pomoc w obowiązkach.

Mapa 97

Napięcie i ciągła czujność

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wymaga ochrony w obecnej sytuacji?
2. Czy odpoczynek stał się kolejnym zadaniem do zaliczenia?
3. Jakiego wsparcia potrzebujesz niezależnie od poziomu napięcia?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Warunki** – aktualne otoczenie.
- **Czujność** – uwaga na zagrożenie.
- **Presja** – wymaganie rezultatu.
- **Napięcie i ciągła czujność**
- **Granice** – możliwość przerwania.
- **Odpoczynek** – dostępne warunki.
- **Pomoc** – wsparcie innych.

To pojęcia refleksyjne, nie skala pobudzenia.

Następne kroki 6

1. Rozważ bieżące bezpieczeństwo i potrzebę pomocy medycznej.

2. Jeśli istnieje zagrożenie lub niepokojące objawy, szukaj odpowiedniej ochrony i pomocy.

3. Jeśli warunki są bezpieczne, możesz wybrać zwykłą przerwę bez wymogu rozluźnienia.

4. Gdy czujność utrudnia sen lub codzienność, omów ją ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
  Nie wymuszaj zamykania oczu, oddechu ani skupiania na ciele. Możesz przerwać.
- ✓ Zachowaj zaleconą opiekę i zapewnij opiekę zastępczą osobom zależnym.

Przy nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń 112.

Mapa 98

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Intymność i podatność na zranienie

Bliskość nie wymaga rezygnacji z granic.

Dzielenie się osobistymi przeżyciami lub fizyczna bliskość mogą wiązać się z niepewnością. Nie trzeba udowadniać zaufania przez dotyk, seks ani ujawnianie prywatnych szczegółów. Zgoda dotyczy konkretnej sytuacji i może zostać wycofana; wcześniejsza zgoda nie zastępuje obecnej.

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

ZROZUM 1

Zakres: na co się zgadzasz?

Tempo: czy chcesz kontynuować?

Granica: co pozostaje prywatne?

Milczenie ani pozostawanie w związku nie oznaczają zgody. Za przemoc odpowiada osoba, która ją stosuje.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Czy zauważasz dyskomfort bez obowiązku jego tłumaczenia?



MYŚLI

✓ Czy odmowę traktujesz jako zawód dla drugiej osoby?



ZACHOWANIE

✓ Czy zgadzasz się pod naciskiem?

ZOBACZ CYKL 3

Oczekiwanie bliskości → obawa przed odmową → pominięcie własnej granicy → dyskomfort → trudność w kolejnej rozmowie.

To hipotetyczny łańcuch, nie ocena osoby doświadczającej przemocy.

Przykład fikcyjny: Dorosły Marek z Elbląga chce rozmowy, ale nie dotyku. Nazywa tę różnicę; nie musi ujawniać historii osobistych doświadczeń.

Mapa 98

Intymność i podatność na zranienie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Na jaką formę bliskości masz teraz ochotę?
2. Czy odmowa spotyka się z szacunkiem?
3. Co chcesz zachować dla siebie?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test dojrzałości relacji.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy decyzja jest dobrowolna i czy możesz bezpiecznie odmówić.
2. Jeśli występuje nacisk lub przemoc, priorytetem jest ochrona i odpowiednie wsparcie, nie dalsze odsłanianie się.
3. Jeśli kontakt jest bezpieczny i chcesz go kontynuować, możesz określić jedną zgodę lub granicę.
4. Jeśli trudności utrzymują się, możesz poszukać profesjonalnego wsparcia bez obowiązku kontynuowania kontaktu.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Zgodę można wycofać.
- ✓ Nie wymuszaj dotyku, zwierzeń ani konfrontacji. Odmowa nie wymaga uzasadnienia.

Przy nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń 112.

MAPA 99

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Wstyd związany z intymnością

Poczucie wstydu nie odbiera prawa do granic i pomocy.

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

Zrozum 1

Wstyd wokół bliskości może utrudniać nazwanie potrzeb lub zwrócenie się po wsparcie.

Nie dowodzi winy, nieprawidłowości potrzeb ani obowiązku zmiany granic.

Rozmowa o trudnościach nie wymaga podawania wszystkich szczegółów życia intymnego.

Uczucie: co przeżywasz?

Ocena: co sobie zarzucasz?

Potrzeba: jakiej pomocy szukasz?

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy dyskomfort utrudnia rozpoczęcie rozmowy?



Myśli

✓ Czy zakładasz, że proszenie o pomoc jest zawstydzające?



Zachowanie

✓ Czy odkładasz potrzebną konsultację z obawy przed oceną?

Nie musisz udowadniać otwartości przez seks, dotyk ani zwierzenia.
Za przemoc odpowiada osoba, która ją stosuje.

Zobacz cykl 3

Trudny temat → obawa przed oceną → ukrywanie potrzeby → odkładanie wsparcia → poczucie osamotnienia.

To hipotetyczny łańcuch, nie wyjaśnienie każdej trudności.

Przykład fikcyjny: Dorosła Monika z Koszalina chce konsultacji dotyczącej intymności. Zaczyna od zdania, że trudno jej rozmawiać, i pyta o przebieg spotkania oraz zasady prywatności.

Mapa 99

Wstyd związany z intymnością

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czego obawiasz się w rozmowie o potrzebach?
2. Jak mało informacji wystarczy, by poprosić o wsparcie?
3. O jakie zasady prywatności chcesz zapytać?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia refleksyjne, nie test seksualności.

Następne kroki 6

1. Rozważ bezpieczeństwo i to, czego potrzebujesz od rozmowy.
2. Jeśli występuje nacisk lub przemoc, szukaj ochrony i odpowiedniego wsparcia, bez konfrontacji na siłę.
3. Jeśli kontakt jest bezpieczny i chcesz rozmawiać, możesz zacząć od ogólnego pytania bez intymnych szczegółów.
4. Gdy trudność ogranicza życie lub opiekę zdrowotną, rozważ konsultację ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie wymuszaj ujawniania doświadczeń ani kontaktu fizycznego.
- ✓ Zapytaj o zasady i granice poufności; nie zakładaj bezwzględnej tajemnicy.

Przy nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń 112.

MAPA 100

Ciało, obraz własnego ciała i intymność

Związek między ciałem a emocjami

Uwzględniaj kilka obszarów bez sprowadzania objawów do emocji.

W trudnej sytuacji mogą współwystępować odczucia cielesne, emocje, myśli i zmiany zachowania. Samo współwystępowanie nie ustala przyczyny. Opisując doświadczenie, można uwzględnić kilka obszarów bez przypisywania jednej emocji konkretnemu objawowi.

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

Zrozum 1

Doznanie: co zauważasz?

Emocja: jak opisujesz przeżycie?

Kontekst: co działo się wokół?

Brak nazwy emocji nie unieważnia objawu. Nie ma obowiązku skupiania uwagi na ciele.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy opisujesz doznanie bez rozstrzygania jego przyczyny?



Myśli

✓ Czy jedna etykieta zastępuje pełniejszy opis?



Zachowanie

✓ Czy uwzględniasz zarówno potrzebę wsparcia, jak i opieki zdrowotnej?

Zobacz cykl 3

Trudna sytuacja → zauważone doznanie → szybka etykieta → pominięcie innych informacji → zawężony opis doświadczenia.

To hipotetyczny łańcuch interpretacji, nie biologiczny mechanizm choroby.

Przykład fikcyjny: Dorosły Łukasz z Siedlec opisuje lekarzowi ból oraz trudności ze snem. Wspomina też stresujący tydzień, ale nie zakłada, że wyjaśnia on wszystkie objawy.

Mapa 100

Związek między ciałem a emocjami

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co zauważasz, a co jedynie przypuszczasz?
- Jakie informacje o sytuacji warto dodać?
- Jakiego wsparcia potrzebujesz bez rozstrzygania przyczyny?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Doznanie** – sygnał cielesny.
- **Emocja** – opis przeżycia.
- **Myśl** – nadawane znaczenie.
- **Związek między ciałem a emocjami**
- **Zachowanie** – podejmowane działanie.
- **Kontekst** – okoliczności sytuacji.
- **Opieka** – dostępna pomoc.

To obszary opisu, nie mapa emocji w narządach.

Następne kroki 6

1. Rozważ pilność objawów i aktualne zalecenia medyczne.
2. Jeśli objawy są nowe, nasilone lub niepokojące, szukaj odpowiedniej oceny medycznej, zamiast przypisywać je emocjom.
3. Jeśli nie ma pilnej potrzeby, możesz przygotować krótki opis doznania i kontekstu do rozmowy ze specjalistą.
4. Gdy trudności emocjonalne ograniczają codzienność, możesz również poszukać wsparcia psychologicznego.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Możesz przerwać refleksję.
Nie zmieniaj leczenia ani zaleconego monitorowania samodzielnie.
Nie wymuszaj rozpoznawania emocji.

Przy nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń 112.

Praca, finanse i poczucie sensu

Warunki życia i pracy mają znaczenie, nie tylko sposób myślenia.

Co znajdziesz w tej części

Mapy dotyczą wypalenia zawodowego, poczucia winy przy odpoczynku, przepracowywania się i granic w pracy. Obejmują poczucie bycia oszustem, obawy związane z wyceną pracy, przekonania o pieniądzach, lęk finansowy, zmianę ścieżki zawodowej oraz poczucie sensu.

Trzy perspektywy lektury

Warunki:

jakie wymagania, zasoby i ograniczenia rzeczywiście występują?

Znaczenie:

co jest dla ciebie ważne, bez utożsamiania ceny pracy z wartością osoby?

Wsparcie:

jaka pomoc lub zmiana organizacyjna może być dostępna?

Jak czytać mapy

Przykłady są fikcyjne, a opis nie stanowi diagnozy ani oceny kompetencji. Nie każdy rodzaj zmęczenia oznacza wypalenie zawodowe. Refleksja nad przekonaniami nie usuwa niedoboru pieniędzy, nadmiaru obowiązków ani nierówności. Nie musisz najpierw się uspokoić, aby szukać praktycznej pomocy.

Ważne rozróżnienie

Sens pracy nie usprawiedliwia wyzysku ani zagrożenia zdrowia. Odpoczynek i granice wymagają uwzględnienia bezpieczeństwa, umów oraz ciągłości opieki. Rozważanie zmiany zawodu nie jest zaleceniem rezygnacji z pracy; atlas nie obiecuje zatrudnienia ani określonych dochodów.



Nie ujawniaj danych finansowych lub zawodowych tylko po to, by wykonać refleksję. Możesz pominąć pytanie, przerwać lekturę lub wybrać wsparcie. Gdy potrzebne jest zastępstwo w opiece albo pracy, uwzględnij bezpieczne przekazanie obowiązków. Dolegliwości zdrowotne mogą wymagać konsultacji niezależnie od sytuacji zawodowej.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje porady medycznej, prawnej ani finansowej.

Mapa 101

Praca, finanse i poczucie sensu

Wypalenie zawodowe

Uwzględniaj warunki pracy, nie tylko indywidualną wytrzymałość.

WHO opisuje wypalenie jako zjawisko zawodowe związane z przewlekłym stresem w pracy, z którym nie udało się skutecznie poradzić. W ICD-11 nie jest ono klasyfikowane jako choroba. Nie oznacza to, że cierpienie lub potrzeba pomocy są mniej ważne.

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

Zrozum 1

Wyczerpanie: ubytek energii.

Dystans: negatywne nastawienie do pracy.

Skuteczność: obniżone poczucie sprawności zawodowej.

Te sygnały nie wystarczają do oceny zdrowia. Inne problemy mogą współwystępować i wymagają konsultacji.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy wyczerpanie utrudnia codzienne zadania?



Myśli

✓ Czy trudności traktujesz wyłącznie jako osobistą porażkę?



Zachowanie

✓ Czy wydłużasz pracę mimo narastających problemów?

Zobacz cykl 3

Nadmierne wymagania → wydłużanie pracy → mniej odpoczynku → narastające wyczerpanie → trudniejsze wykonywanie zadań.

To hipotetyczny łańcuch, nie obowiązkowe etapy wypalenia.

Przykład fikcyjny: Dorosła Anna z Olsztyna zauważa przeciążenie. Szuka konsultacji zdrowotnej i bezpiecznego sposobu uzgodnienia priorytetów, zamiast uznawać problem wyłącznie za brak odporności.

MAPA 101

Wypalenie zawodowe

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakie wymagania przekraczają dostępne zasoby?
2. Co zależy od organizacji pracy, a co od ciebie?
3. Gdzie możesz bezpiecznie uzyskać wsparcie?



Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary refleksji, nie kwestionariusz wypalenia.

Następne kroki 6

1. Rozważ wpływ trudności na zdrowie i bezpieczeństwo wykonywanych zadań.

2. Jeśli zdrowie lub bezpieczeństwo są zagrożone, szukaj odpowiedniej pomocy i bezpiecznego zastępstwa.



3. Jeśli sytuacja pozwala na rozmowę, możesz uzgodnić priorytety lub zakres pracy z właściwą osobą.



4. Utrzymujące się trudności omów ze specjalistą, bez samodzielnego rozpoznawania ich przyczyny.



Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie porzucaj obowiązków opiekuńczych ani procedur bezpieczeństwa. Rozmowa z przełożonym nie zawsze jest bezpieczna; rozważ inne wsparcie. Sama przerwa nie usuwa przyczyn organizacyjnych.

MAPA 102

Praca, finanse i poczucie sensu

Poczucie winy z powodu odpoczynku

Potrzeba przerwy nie musi czekać na ukończenie wszystkiego.

Poczucie winy podczas odpoczynku może łączyć się z przekonaniem, że każdą wolną chwilę trzeba wykorzystać produktywnie. Samo uczucie nie dowodzi zaniedbania. Warto oddzielić rzeczywiste zobowiązania od wymogu nieustannego działania, uwzględniając zasoby i opiekę nad innymi.

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

ZROZUM 1

Obowiązek: co rzeczywiście wymaga działania?

Reguła: czego wymagasz ponad to?

Możliwość: jaka przerwa jest dostępna?

ROZPOZNAJ 2



Ciało ✓ Czy zmęczenie traktujesz jako przeszkodę do zignorowania?



Myśli ✓ Czy odpoczynek nazywasz lenistwem?



Zachowanie ✓ Czy podczas każdej przerwy dokładasz kolejne zadanie?

Brak czasu i zastępstwa to realne bariery, nie dowód złego nastawienia. Odpoczynek nie musi poprawiać produktywności, by był ważny.

Zobacz cykl 3

Możliwość przerwy → nakaz dalszej pracy → poczucie winy → rezygnacja z odpoczynku → większe zmęczenie.

To hipotetyczny łańcuch, nie ocena twojej odpowiedzialności.

Przykład fikcyjny: Dorosły Tomasz z Opola ma uzgodnione zastępstwo. Korzysta z przerwy, choć nie wszystkie zadania są zakończone, bez sprawdzania jej wydajności.

MAPA 102

Poczucie winy z powodu odpoczynku

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy pojawiło się konkretne zaniedbanie, czy tylko surowa reguła?
2. Jakie warunki są potrzebne, żeby przerwa była bezpieczna?
3. Czy potrafisz nie zamieniać odpoczynku w sprawdzian?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Poczucie winy z powodu odpoczynku

- **Obowiązek** – realne zobowiązanie.
- **Reguła** – wewnętrzny nakaz.
- **Zasoby** – dostępny czas.
- **Zastępstwo** – ciągłość opieki.
- **Przerwa** – czas bez zadania.
- **Życzliwość** – mniej samooskarżeń.

To pojęcia refleksyjne, nie test pracowitości.

Następne kroki 6

1. Sprawdź pilne obowiązki i bezpieczeństwo osób zależnych.
2. Jeśli potrzebne jest zastępstwo lub uzgodnienie, poszukaj dostępnego wsparcia przed przerwą.
3. Jeśli warunki są bezpieczne, możesz skorzystać z dostępnej przerwy bez dodatkowego zadania.
4. Gdy poczucie winy stale uniemożliwia odpoczynek, możesz omówić ten problem ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie ma obowiązku natychmiast poczuć ulgę.
- ✓ Nie rezygnuj z potrzebnej opieki zdrowotnej ani procedur bezpieczeństwa. Ograniczeń materialnych nie rozwiązuje sama zmiana myślenia.

MAPA 103

Praca, finanse i poczucie sensu

Przepracowywanie się

Sprawdź, co podtrzymuje nadmiar pracy, zamiast oceniać charakter.

Przedłużanie pracy może wynikać z nadmiaru zadań, braków kadrowych, presji finansowej lub własnych wymagań. Samo liczenie godzin nie wyjaśnia całej sytuacji. Warto zauważyć, kiedy dodatkowy wysiłek staje się stałym sposobem pokrywania niedoboru zasobów.

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

Zrozum 1

Obciążenie: ile pracy przybywa?

Zasoby: czym można ją wykonać?

Koszt: co zostaje pominięte?

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy zmęczenie utrudnia bezpieczne wykonanie zadania?



Myśli

✓ Czy uznajesz, że wszystko musisz nadrobić samodzielnie?



Zachowanie

✓ Czy kolejne nadgodziny zastępują rozmowę o obciążeniu?

Nie zakładaj uzależnienia od pracy ani swobodnego wyboru. Konieczność zarobkowania i nierówna pozycja zawodowa mogą ograniczać możliwości.

Zobacz cykl 3

Przyrost zadań → dodatkowe godziny → mniej regeneracji → trudniejsze skupienie → więcej czasu na zadania.

To hipotetyczny łańcuch, nie nieunikniony przebieg pracy.

Przykład fikcyjny: Dorosła Ewa z Płocka notuje zakres dodatkowych zadań bez danych klientów. Szuka bezpiecznej możliwości omówienia zasobów i priorytetów, zamiast obiecywać wykonanie wszystkiego.

MapA 103

Przepracowywanie się

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Które zadania przekraczają uzgodniony zakres?
2. Co wymaga zmiany organizacyjnej, a nie większego wysiłku?
3. Jakie ryzyko wiąże się z dalszą pracą w zmęczeniu?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia refleksyjne, nie test uzależnienia.

Następne kroki 6

1. Rozważ zdrowie, bezpieczeństwo i rzeczywisty zakres obciążenia.

2. Jeśli zmęczenie zagraża bezpieczeństwu, szukaj odpowiedniej pomocy i zastępstwa zgodnie z procedurami.



3. Jeśli warunki pozwalają, możesz omówić jedno przeciążające zadanie i dostępne zasoby z właściwą osobą.



4. Utrzymujące się trudności zdrowotne skonsultuj ze specjalistą.



Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie porzucaj osób zależnych ani procedur bezpieczeństwa. Nie ujawniaj danych klientów w prywatnych notatkach. Rozmowa nie gwarantuje zmiany; przy ryzyku odwetu rozważ inne bezpieczne wsparcie.

Mapa 104

Praca, finanse i poczucie sensu

Granice w pracy

Ustalaj konkretne warunki zamiast zakładać stałą dostępność.

Granice zawodowe dotyczą między innymi zakresu zadań, czasu kontaktu i sposobu uzgadniania priorytetów. Ich możliwości zależą od roli, umowy, bezpieczeństwa i warunków organizacyjnych. Jasny komunikat może pomóc wyjaśnić oczekiwania, lecz nie gwarantuje ich uszanowania.

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

ZROZUM 1

Zakres: za co odpowiadasz?

Dostępność: kiedy obowiązuje kontakt?

Uzgodnienie: kto ustala priorytety?

Dyżury i obowiązki bezpieczeństwa wymagają właściwych ustaleń. Brak możliwości odmowy nie świadczy o słabym charakterze.

ROZPOZNAJ 2



Ciało

✓ Czy napięcie pojawia się przy każdym powiadomieniu?



Myśli

✓ Czy każdą prośbę uznajesz za natychmiastowy obowiązek?



Zachowanie

✓ Czy przyjmujesz nowe zadanie bez ustalenia, co może poczekać?

Zobacz cykl 3

Niejasna prośba → założenie pilności → natychmiastowa zgoda → konflikt zadań → dalsza niejasność priorytetów.

To hipotetyczny łańcuch, nie ocena każdego miejsca pracy.

Przykład fikcyjny: Dorosły Piotr z Gdyni pyta, który z dwóch terminów ma pierwszeństwo. Nie obiecuje obu bez sprawdzenia zasobów i nie wyłącza kontaktu wymaganego podczas dyżuru.

Mapa 104

Granice w pracy

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co zostało uzgodnione, a co tylko założone?
- Kto może rozstrzygnąć konflikt priorytetów?
- Jaki sposób rozmowy jest dla ciebie bezpieczny?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Rola** – zakres odpowiedzialności.
- **Kontakt** – zasady dostępności.
- **Priorytet** – kolejność działań.
- **Granice w pracy**
- **Termin** – uzgodniony czas.
- **Zasoby** – możliwości wykonania.
- **Ochrona** – bezpieczne wsparcie.

To obszary refleksji, nie porada prawna.

Następne kroki 6

1. Sprawdź obowiązujące ustalenia i ryzyko związane z rozmową.
2. Jeśli występuje nękanie lub groźba odwetu, rozważ bezpieczne wsparcie zamiast konfrontacji na siłę.
3. Jeśli rozmowa jest bezpieczna, możesz poprosić o wyjaśnienie jednego terminu, priorytetu lub zakresu.
4. Gdy potrzebujesz oceny praw i obowiązków, zwróć się do odpowiedniej osoby lub instytucji doradczej.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie wyłączaj kontaktu wymaganego dla bezpieczeństwa ani nie przekazuj zadań bez uzgodnienia. Nie obiecuj poufności, której nie możesz zapewnić.
- ✓ Jasna granica nie zastępuje zmian organizacyjnych.

Mapa 105

Praca, finanse i poczucie sensu

Syndrom oszusta w pracy

Oddziel poczucie niekompetencji od informacji o wykonanej pracy.

Zjawisko oszusta opisuje trudność w uznawaniu własnych osiągnięć i obawę przed ujawnieniem rzekomej niekompetencji mimo dowodów sukcesu. Samo takie odczucie nie rozstrzyga o umiejętnościach. Rzeczywiste braki szkolenia, niejasne wymagania i niesprawiedliwe traktowanie także wymagają uwagi.

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

Zrozum 1

Odczucie: czego się obawiasz?

Dowody: co faktycznie wykonano?

Nauka: czego jeszcze potrzebujesz?

Nazwa nie jest oceną uczciwości ani rozpoznaniem zaburzenia. Wątpliwości nie zastępują sprawdzania kompetencji.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy ocena pracy wiąże się z napięciem?



Myśli

✓ Czy sukces przypisujesz wyłącznie przypadkowi?



Zachowanie

✓ Czy ukrywasz pytania, żeby nie ujawnić niewiedzy?

Zobacz cykl 3

Nowe zadanie → obawa przed oceną → ukrywanie pytań → brak potrzebnych wyjaśnień → większa niepewność.

To hipotetyczny łańcuch, nie opis każdej osoby.

Przykład fikcyjny: Dorosła Marta z Rzeszowa prosi o kryteria zadania i wskazówki do nieznanego etapu. Uwzględnia wcześniejsze wyniki, ale nie podejmuje czynności wymagających uprawnień, których nie ma.

Mapa 105

Syndrom oszusta w pracy

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jakie fakty potwierdzają twoje umiejętności?
- Czego rzeczywiście jeszcze nie umiesz?
- Kto może przekazać konkretną, bezpieczną informację zwrotną?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Dowody** – wykonana praca.
- **Kryteria** – jasne oczekiwania.
- **Nauka** – potrzebne przygotowanie.
- **Syndrom oszusta w pracy**
- **Porównania** – niepełny obraz innych.
- **Kontekst** – warunki pracy.
- **Wsparcie** – rzeczowa konsultacja.

To pojęcia refleksyjne, nie test kompetencji.

Następne kroki 6

1. Oddziel obawę przed oceną od wymagań i ryzyka zadania.
2. Jeśli brakuje umiejętności lub uprawnień potrzebnych dla bezpieczeństwa, szukaj właściwego nadzoru i szkolenia.
3. Jeśli przygotowanie jest wystarczające, możesz zestawić jeden fakt o wykonanej pracy z jednym obszarem nauki.
4. Utrzymujące się cierpienie lub trudności w funkcjonowaniu omów ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie ignoruj błędów ani zagrożeń, żeby udowodnić pewność siebie.
- ✓ Nie sprowadzaj dyskryminacji do problemu samooceny.
- ✓ Chroń poufne dane zawodowe.

Mapa 106

Praca, finanse i poczucie sensu

Lęk przed wycenianiem swojej pracy zgodnie z jej wartością

Rozmawiaj o warunkach, nie oceniaj własnej wartości przez stawkę.

Obawa przed podaniem ceny może dotyczyć odmowy, utraty zlecenia lub oceny. Wynagrodzenie zależy także od zakresu, kosztów, umowy i sytuacji rynkowej. Nie jest miarą wartości człowieka. Jasne przedstawienie warunków nie gwarantuje akceptacji.

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

ZROZUM 1

Zakres: co obejmuje praca?

Warunki: jakie są ustalenia?

Obawa: czego się spodziewasz?

Presja finansowa może ograniczać wybór. Przyjęcie niższej stawki nie świadczy samo w sobie o braku szacunku do siebie.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Czy napięcie pojawia się przed rozmową o stawce?



MYŚLI

✓ Czy odmowę utożsamiasz z osobistą porażką?



ZACHOWANIE

✓ Czy obniżasz cenę, zanim poznasz odpowiedź?

ZOBACZ CYKL 3

Pytanie o cenę → przewidywanie odrzucenia → pośpieszny rabat → niejasne warunki → trudniejsza kolejna rozmowa.

To hipotetyczny łańcuch, nie reguła negocjacji.

Przykład fikcyjny: Dorosły Adam z Torunia opisuje zakres zlecenia i termin przed podaniem stawki. Nie obiecuje dodatkowych usług bez uzgodnienia.

Mapa 106

Lęk przed wycenianiem swojej pracy zgodnie z jej wartością

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co obejmuje proponowane wynagrodzenie?
2. Która obawa jest przewidywaniem, a która realnym ograniczeniem?
3. Jakie informacje pomogą podjąć świadomą decyzję?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary refleksji, nie kalkulator ceny.

Następne kroki 6

1. Sprawdź zakres, obowiązujące zobowiązania i konsekwencje finansowe decyzji.
2. Jeśli brakuje informacji o kosztach lub umowie, rozważ odpowiednią konsultację przed zmianą warunków.
3. Jeśli informacje wystarczają, możesz jasno przedstawić zakres i proponowaną stawkę, pozostawiając miejsce na odpowiedź.
4. Gdy lęk utrudnia codzienne funkcjonowanie, rozważ wsparcie specjalisty.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie zmieniaj jednostronnie zawartych umów.
- ✓ Nie ryzykuj podstawowych potrzeb dla ćwiczenia asertywności.
- ✓ Nie ma obowiązku podwyżki ani gwarancji zarobku.
- ✓ Materiał nie stanowi porady prawnej lub finansowej.

MAPA 107

Praca, finanse i poczucie sensu

Przekonania o pieniądzach

Odróżniaj reguły myślenia od faktów i ograniczeń materialnych.

Przekonania o pieniądzach mogą przyjmować postać ogólnych reguł, na przykład że każda prośba o pomoc oznacza porażkę. Warto sprawdzać ich trafność w konkretnej sytuacji. Zmiana spojrzenia nie usuwa niedoboru dochodów, zadłużenia ani nierówności.

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

Zrozum 1

Reguła: co uznajesz za oczywiste?

Fakty: co wiadomo obecnie?

Warunki: co ogranicza wybór?

Nie każda ostrożność jest szkodliwym przekonaniem. Doświadczenie niedostatku i aktualne ryzyko zasługują na poważne potraktowanie.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy rozmowa o pieniądzach wiąże się z napięciem?



Myśli

✓ Czy jedną trudność uznajesz za ocenę całego życia?



Zachowanie

✓ Czy wstyd powstrzymuje cię przed szukaniem informacji?

Zobacz cykl 3

Trudność finansowa → surowa reguła o sobie → wstyd → ukrywanie pytań → mniej dostępnych informacji.

To hipotetyczny łańcuch, nie wyjaśnienie przyczyn ubóstwa.

Przykład fikcyjny: Dorosła Renata z Opola zauważa myśl, że pomoc oznacza niezaradność. Sprawdza dostępne doradztwo bez ujawniania haseł ani danych bankowych przypadkowym osobom.

Mapa 107

Przekonania o pieniądzach

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Która reguła pojawia się w tej sytuacji?
2. Jakie fakty ją wspierają, a jakie ograniczają?
3. Czego potrzebujesz poza zmianą myślenia?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Reguły** – przyjęte założenia.
- **Doświadczenia** – wcześniejsze warunki.
- **Fakty** – sprawdzone informacje.
- **Przekonania o pieniądzach**
- **Wstyd** – trudność w proszeniu.
- **Potrzeby** – materialne podstawy.
- **Wsparcie** – dostępne możliwości.

To pojęcia refleksyjne, nie profil finansowy.

Następne kroki 6

1. Nazwij konkretną regułę i sprawdź bieżące potrzeby.
2. Jeśli brakuje środków na podstawowe potrzeby, priorytetem jest odpowiednia pomoc praktyczna.
3. Jeśli sytuacja pozwala na refleksję, możesz poszukać mniej oceniającego opisu opartego na faktach.
4. Jeśli temat stale wywołuje silne cierpienie, rozważ wsparcie specjalisty.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie podejmuj ryzykownych wydatków dla udowodnienia zmiany przekonań.
- ✓ Chroń dane finansowe.
- ✓ Materiał nie zaleca inwestycji, kredytu ani konkretnego sposobu spłaty długów.
- ✓ Godność nie zależy od dochodu.

MAPA 108

Praca, finanse i poczucie sensu

Lęk o sytuację finansową

Oddziel pilne potrzeby od przewidywań o przyszłości.

Obawa o pieniądze może towarzyszyć utracie dochodu, zadłużeniu lub niepewnym wydatkom. Sama w sobie nie oznacza zaburzenia lękowego. Uspokojenie emocji nie zastępuje jedzenia, mieszkania, leków ani rzetelnej pomocy w sprawach finansowych.

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

ZROZUM 1

Potrzeba: czego brakuje teraz?

Termin: co wymaga uwagi?

Przewidywanie: co pozostaje niepewne?

ROZPOZNAJ 2

Ciało	✓ Czy napięcie utrudnia sen lub codzienne zadania?
Myśli	✓ Czy wszystkie przyszłe problemy wydają się równie pilne?
Zachowanie	✓ Czy unikasz wiadomości dotyczących zobowiązań?

Unikanie może utrudniać zdobycie informacji, ale nie każdy ma bezpieczny dostęp do dokumentów lub doradztwa.

Zobacz cykl 3

Niejasna sytuacja → przewidywanie najgorszego → odkładanie sprawdzenia → mniej informacji → większa niepewność.

To hipotetyczny łańcuch, nie ocena odpowiedzialności za zadłużenie.

Przykład fikcyjny: Dorosły Paweł z Lublina wybiera jedną wiadomość do wyjaśnienia z wiarygodnym doradcą. Nie zaciąga nowej pożyczki wyłącznie po to, by szybko zmniejszyć napięcie.

Mapa 108

Lęk o sytuację finansową

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Która potrzeba jest pilna i konkretna?
2. Jakiej informacji brakuje do kolejnej decyzji?
3. Gdzie można uzyskać wiarygodną pomoc bez nacisku?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Dochód** – dostępne środki.
- **Potrzeby** – podstawowe wydatki.
- **Terminy** – czas na reakcję.
- **Lęk o sytuację finansową**
- **Niepewność** – brak informacji.
- **Wsparcie** – pomoc praktyczna.
- **Zdrowie** – wpływ obciążenia.

To obszary refleksji, nie plan finansowy.

Następne kroki 6

1. Sprawdź pilne potrzeby i to, czy możesz bezpiecznie zająć się dokumentami.
2. Jeśli zagrożone są podstawowe potrzeby, szukaj odpowiedniej pomocy społecznej lub doradczej.
3. Jeśli potrzeby są zabezpieczone, możesz wyjaśnić jedną konkretną informację z wiarygodną osobą.
4. Przy nasilonym cierpieniu lub trudnościach w funkcjonowaniu szukaj także pomocy zdrowotnej.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie odkładaj pilnej pomocy dla ćwiczenia refleksji.
- ✓ Nie udostępniaj haseł ani kodów bankowych.
- ✓ Materiał nie określa kolejności spłaty ani nie zaleca produktów finansowych.
- ✓ Pomoc nie wymaga wcześniejszego osiągnięcia spokoju.

Mapa 109

Praca, finanse i poczucie sensu

Zmiana ścieżki zawodowej

Zbieraj informacje bez obowiązku natychmiastowego odejścia.

Rozważanie innej pracy może łączyć nadzieję, niepewność i żal za dotychczasową drogą. Decyzja zależy nie tylko od zainteresowań, lecz także od zdrowia, dochodu, kwalifikacji i obowiązków opiekuńczych. Poznawanie możliwości nie zobowiązuje do zmiany.

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

Zrozum 1

Kierunek: czego szukasz?

Warunki: czego potrzebujesz?

Informacje: czego jeszcze nie wiesz?

Brak możliwości zmiany teraz nie oznacza osobistej porażki. Nie każda trudność zawodowa wymaga zmiany zawodu.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy myśl o zmianie wiąże się z napięciem?



Myśli

✓ Czy widzisz tylko wybór między natychmiastowym odejściem a pozostaniem na zawsze?



Zachowanie

✓ Czy odkładasz zdobycie konkretnej informacji?

Zobacz cykl 3

Niezadowolenie → wybór wszystko albo nic → lęk przed konsekwencjami → odkładanie pytań → mniej rozpoznanych możliwości.

To hipotetyczny łańcuch, nie model każdej kariery.

Przykład fikcyjny: Dorosła Beata z Kielc sprawdza wymagania jednej interesującej roli i dostępne szkolenia. Uwzględnia koszty oraz opiekę nad bliską osobą, zanim podejmie zobowiązanie.

Mapa 109

Zmiana ścieżki zawodowej

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co chcesz zmienić: zadania, warunki czy cały zawód?
2. Jakie zasoby i ograniczenia trzeba uwzględnić?
3. Którą informację możesz sprawdzić bez dużego ryzyka?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary refleksji, nie test zawodowy.

Następne kroki 6

1. Sprawdź pilne potrzeby, obowiązujące umowy i dostępne zasoby.

2. Jeśli bezpieczeństwo materialne lub zdrowotne jest zagrożone, szukaj odpowiedniej pomocy przed ryzykowną decyzją.

3. Jeśli warunki pozwalają, możesz zebrać jedną informację o wymaganiach lub możliwościach wybranej roli.

4. Przy potrzebie szerszej oceny rozważ doradztwo zawodowe, prawne lub zdrowotne odpowiednie do sytuacji.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie ma obowiązku rezygnacji z pracy. Sprawdź koszty i wiarygodność szkolenia przed zapłatą. Nie porzucaj opieki ani procedur bezpieczeństwa. Rozpoznanie możliwości nie gwarantuje zatrudnienia.

Mapa 110

Praca, finanse i poczucie sensu

Poczucie sensu i wartości w pracy

Znaczenie bez obowiązku kochania pracy.

Znaczenie pracy może wiązać się z utrzymaniem, uczeniem się, relacjami lub wkładem w życie innych. Nie musi zaspokajać wszystkich potrzeb. Brak satysfakcji nie określa wartości człowieka i nie usprawiedliwia szkodliwych warunków.

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

ZROZUM 1

- Wkład: co umożliwia twoja praca?
- Warunki: czego wymaga od ciebie?
- Poza pracą: co także jest ważne?

ROZPOZNAJ 2

CIAŁO	✓ Czy zmęczenie ogranicza życie poza pracą?
MYŚLI	✓ Czy oczekujesz, że praca odpowie na wszystkie potrzeby?
ZACHOWANIE	✓ Czy pomijasz ważne relacje lub odpoczynek w imię misji?

Poczucie misji nie zastępuje wynagrodzenia, bezpieczeństwa ani realnych zasobów. Można cenić część pracy i jednocześnie potrzebować zmian.

ZOBACZ CYKL 3

Oczekiwanie pełnego spełnienia → codzienna trudność → ocena całej pracy jako bezwartościowej → pomijanie ważnych szczegółów → zawężony obraz możliwości.

To hipotetyczny łańcuch, nie uniwersalne wyjaśnienie.

Przykład fikcyjny: Jakub z Białegostoku docenia pomoc współpracownikowi, ale nadal zgłasza przeciążenie. Wdzięczność nie oznacza dla niego rezygnacji z odpoczynku.

Mapa 110

Poczucie sensu i wartości w pracy

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co jest dla ciebie ważne w obecnej pracy?
2. Które warunki są nie do pominięcia?
3. Gdzie poza pracą znajdujesz znaczenie lub więź?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia refleksyjne, nie ranking zawodów.

Następne kroki 6

1. Oddziel ważne wartości od oceny bezpieczeństwa i warunków pracy.

2. Jeśli warunki szkodzą zdrowiu lub naruszają bezpieczeństwo, rozważ odpowiednie wsparcie zamiast szukania wyłącznie pozytywów.

3. Jeśli warunki pozwalają, możesz nazwać jeden ważny aspekt pracy i jedną potrzebną zmianę.

4. Utrzymującą się utratę zainteresowań lub trudności w funkcjonowaniu omów ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie usprawiedliwiaj wyzysku misją.
- ✓ Nie ma obowiązku odczuwania wdzięczności ani znalezienia powołania.
- ✓ Wartość człowieka nie zależy od produktywności.
- ✓ Ta refleksja nie zastępuje zmian organizacyjnych.

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Poznawanie siebie nie oznacza obowiązku radzenia sobie bez innych.

Co znajdziesz w tej części



Mapy dotyczą potrzeb emocjonalnych, wartości osobistych, powiązań myśli, emocji i zachowania oraz czynników wyzwalających reakcje. Obejmują sieć wsparcia, sposoby radzenia sobie, zasoby wewnętrzne, cele terapii, dostrzeganie postępów i podtrzymywanie zmian.

Trzy perspektywy lektury



Rozpoznanie:
co zauważasz w konkretnej sytuacji, a czego jeszcze nie wiesz?



Zasoby:
jakie umiejętności, warunki i osoby mogą być pomocne?



Kierunek:
co ma dla ciebie znaczenie i jaki wybór pozostaje dobrowolny?

Jak czytać mapy



Przykłady są fikcyjne, a diagramy porządkują możliwe związki, nie wyjaśniają wszystkich przyczyn. Myśli, uczucia, działania i otoczenie mogą wpływać na siebie wzajemnie. Nie musisz odnajdywać jednej przyczyny ani wracać do trudnych doświadczeń, by skorzystać z pomocy.

Ważne rozróżnienie



Zasoby wewnętrzne nie zastępują bezpieczeństwa, dostępności usług ani wsparcia materialnego. Potrzeba nie zobowiązuje drugiej osoby do jej spełnienia. Cele terapii ustala się wspólnie z osobą prowadzącą; mapa nie wyznacza leczenia. Postęp nie musi być równomierny i nie jest miarą wartości człowieka.



Możesz zmieniać plan, pominąć temat lub przerwać lekturę. Kontakt i ujawnianie informacji wymagają zgody oraz uwzględnienia prywatności. Nie rezygnuj z potrzebnej ochrony ani uzgodnionego leczenia na podstawie atlasu. Uwzględnij obowiązki opiekuńcze i bezpieczne zastępstwo; wsparcie można wybierać także przed nasileniem trudności.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest testem osobowości ani indywidualnym planem terapii.

Mapa 111

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Potrzeby emocjonalne

Nazwij potrzebę, nie narzucając jednego rozwiązania.

Więź, wsparcie i poczucie przynależności mogą być ważne dla dobrostanu. Ludzie różnią się tym, czego potrzebują i jak to opisują. Potrzeba kontaktu nie oznacza, że konkretna osoba musi zawsze być dostępna.

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

Zrozum 1

Potrzeba: czego ci brakuje?

Sposób: jak można o to zadbać?

Warunki: co jest dostępne i bezpieczne?

To pytania do refleksji, nie dowód niezaspokojonej potrzeby. Nie zastępują oceny problemów zdrowotnych ani rozpoznania przemocy.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy zauważasz napięcie podczas oczekiwania na odpowiedź?



Myśli

✓ Czy uznajesz jeden sposób wsparcia za jedyny możliwy?



Zachowanie

✓ Czy ponawiasz prośbę mimo wyraźnej odmowy?

Zobacz cykl 3

Pragnienie kontaktu → oczekiwanie jednej odpowiedzi → brak wiadomości → uznanie siebie za nieważną osobę → wycofanie z innych relacji.

To hipotetyczny łańcuch, nie wyjaśnienie każdej sytuacji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Iwona z Torunia potrzebuje rozmowy. Przyjaciółka nie może dziś rozmawiać. Iwona respektuje odmowę i rozważa inny bezpieczny kontakt.

Mapa 111

Potrzeby emocjonalne

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czego potrzebujesz: obecności, zrozumienia czy praktycznej pomocy?
2. Czy istnieje więcej niż jeden bezpieczny sposób wsparcia?
3. Jak uwzględnić własne granice i zgodę drugiej osoby?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To przykłady, nie pełna lista potrzeb ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij obecną trudność oraz sprawdź bezpieczeństwo i podstawowe potrzeby.

2. Jeśli bezpieczeństwo lub niezbędna opieka są zagrożone, szukaj odpowiedniej pomocy zamiast poprzestawać na refleksji.

3. Jeśli warunki pozwalają, możesz wybrać jeden dostępny sposób wsparcia, respektując odmowę.

4. Utrzymujące się cierpienie lub trudności w funkcjonowaniu omów ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Potrzeby nie usprawiedliwiają nacisku ani przemocy.
- ✓ Odmowa kontaktu nie unieważnia twojej wartości.
- ✓ Obowiązki opiekuńcze wymagają bezpiecznych ustaleń, nie nagłego porzucenia opieki.

Mapa 112

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Wartości osobiste

Ważny kierunek, nie sprawdzian doskonałości.

Wartości opisują to, co uznajesz za ważne w sposobie życia i działania. Cel może być konkretnym rezultatem, a działanie małym krokiem. Ważne kierunki mogą ze sobą konkurować; wybory zależą także od zdrowia, zasobów i obowiązków.

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

Zrozum 1

Wartość:
co jest ważne?

Cel:
co chcesz osiągnąć?

Działanie:
co jest teraz możliwe?

Ograniczenia materialne i potrzeba pomocy nie oznaczają braku wartości. Lista wartości nie jest rankingiem ludzi ani nakazem poświęcenia.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy presja bycia zawsze konsekwentną osobą zwiększa napięcie?



Myśli

✓ Czy jeden trudny wybór przekreśla dla ciebie cały kierunek?



Zachowanie

✓ Czy rezygnujesz z małych działań, bo nie możesz zrobić wszystkiego?

Zobacz cykl 3

Ważny kierunek → nierealny standard → ograniczone możliwości → ocena siebie jako porażki → rezygnacja z dostępnego kroku.

To hipotetyczny łańcuch, nie reguła każdego wyboru.

Przykład fikcyjny: Dorosły Marek z Gdyni ceni uczenie się. Nie może opłacić kursu. Sprawdza bezpłatny materiał, bez rezygnacji z niezbędnych wydatków.

Mapa 112

Wartości osobiste

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co jest dla ciebie ważne niezależnie od cudzej oceny?
2. Które dwa ważne kierunki wymagają dziś uzgodnienia?
3. Jaki krok uwzględnia zdrowie, zasoby i obowiązki?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia pomocnicze, nie skala moralności.

Następne kroki 6

1. Nazwij ważny kierunek i sprawdź koszty, bezpieczeństwo oraz obowiązki.

2. Jeśli działanie zagraża podstawowym potrzebom lub opiece, rozważ wsparcie albo zmianę planu.

3. Jeśli warunki pozwalają, możesz wybrać mały, bezpieczny krok zgodny z tym kierunkiem.

4. Przy trudnym konflikcie wartości możesz omówić możliwości z zaufaną osobą lub specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie musisz ujawniać prywatnych przekonań.
- ✓ Wartości nie usprawiedliwiają przemocy, naruszania zgody ani zaniedbania opieki.
- ✓ Zmiana planu nie przekreśla godności człowieka.
- ✓ To nie zobowiązanie do kosztownej decyzji.

Mapa 113

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Myśl → emocja → zachowanie

Powiązania, nie jedyna kolejność reakcji.

Myśli, emocje i zachowania mogą wzajemnie na siebie wpływać. Strzałki w tytule upraszczają zależności: reakcja nie zawsze zaczyna się od świadomej myśli. Znaczenie mają także ciało, otoczenie i rzeczywiste warunki.

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

Zrozum 1

Myśl: jak interpretujesz sytuację?

Emocja: co odczuwasz?

Zachowanie: co robisz lub pomijasz?

Emocja nie dowodzi prawdziwości interpretacji. Nie każda obawa jest błędna. Zmiana myślenia nie usuwa przemocy, choroby ani trudnych warunków materialnych.

Rozpoznaj 2



Ciało — Czy zauważasz napięcie, zanim nazwiesz myśl?



Myśli — Czy traktujesz przypuszczenie jak potwierdzony fakt?



Zachowanie — Czy reakcja dostarcza nowych informacji czy je ogranicza?

Zobacz cykl 3

Krótka wiadomość → myśl o odrzuceniu → smutek → odłożenie odpowiedzi → mniej informacji o intencji nadawcy.

To hipotetyczny łańcuch, nie schemat wszystkich emocji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Eliza z Łodzi odbiera krótką wiadomość jako chłodną. Nie zna intencji nadawcy. W bezpiecznej relacji może później poprosić o wyjaśnienie, bez obowiązku natychmiastowej rozmowy.

Mapa 113

Myśl → emocja → zachowanie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co jest faktem, a co twoją interpretacją?
- Jakie uczucie potrafisz nazwać bez oceniania siebie?
- Co poza myślami wpływa na twoje możliwości działania?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Sytuacja** – dostępne fakty.
- **Myśl** – sposób interpretacji.
- **Emocja** – odczuwane doświadczenie.
- **Myśl → emocja → zachowanie**
- **Ciało** – zauważane sygnały.
- **Działanie** – wybrana reakcja.
- **Otoczenie** – realne warunki.

To obszary obserwacji, nie test diagnostyczny.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i oddziel obserwowane fakty od przypuszczeń.

2. Jeśli występuje realne zagrożenie lub pilna potrzeba zdrowotna, szukaj odpowiedniej pomocy zamiast kwestionować zasadność obawy.

3. Jeśli sytuacja jest bezpieczna, możesz rozważyć inną interpretację opartą na dostępnych informacjach.

4. Gdy refleksja nasila cierpienie, możesz ją przerwać i omówić trudność ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie ma obowiązku pozytywnego myślenia ani zmiany emocji.
- ✓ Nie obwiniaj osoby doświadczającej przemocy za jej myśli.
- ✓ Ten model nie wyjaśnia wszystkich reakcji i nie zastępuje leczenia.

Mapa 114
Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Rozpoznawanie czynników wyzwalających

Zauważ kontekst bez szukania jednej pewnej przyczyny.

Trudne reakcje mogą pojawiać się w określonych sytuacjach, przy presji lub ograniczonych zasobach. To, co poprzedza reakcję, nie musi być jej jedyną przyczyną. Podobna sytuacja może mieć inny wpływ w różnych warunkach.

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

Zrozum 1

- **Sytuacja:** co wydarzyło się wcześniej?
- **Kontekst:** jakie były warunki?
- **Zasoby:** jakie wsparcie było dostępne?

Rozpoznaj 2

Ciało	✓ Czy zmęczenie utrudnia zauważenie własnych granic?
Myśli	✓ Czy zakładasz tę samą przyczynę każdej trudnej reakcji?
Zachowanie	✓ Czy szukasz kontekstu, czy obwiniasz siebie za samą reakcję?

Nie trzeba odtwarzać bolesnych wspomnień ani celowo wywoływać reakcji. Objawów fizycznych nie przypisuj automatycznie stresowi. Sama zbieżność zdarzeń nie potwierdza diagnozy.

Zobacz cykl 3

Kilka pilnych próśb → poczucie braku zasobów → napięcie → automatyczna zgoda → dalsze przeciążenie

To hipotetyczny łańcuch, nie uniwersalna przyczyna stresu.

Przykład fikcyjny: Dorosły Adam z Rzeszowa zauważa trudność po kilku pilnych prośbach. Uwzględnia obciążenie i brak wsparcia, zamiast uznawać siebie za słabego. Nie testuje reakcji przez dokładanie zadań.

Mapa 114

Rozpoznawanie czynników wyzwalających

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co poprzedzało reakcję, bez dopowiadania przyczyny?
- Jak obciążenie i dostępna pomoc zmieniały sytuację?
- Czy obserwacja pomaga, czy zwiększa cierpienie?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Zdarzenie** – obserwowana sytuacja.
- **Presja** – aktualne wymagania.
- **Zasoby** – dostępne możliwości.
- **Rozpoznawanie czynników wyzwalających**
- **Ciało** – sygnały do zauważenia.
- **Wsparcie** – pomoc w otoczeniu.
- **Granice** – warunki bezpieczeństwa.

To obszary refleksji, nie lista przyczyn dla każdego.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i pilne potrzeby, zanim zaczniesz analizować reakcję.

2. Jeśli sytuacja zagraża zdrowiu lub bezpieczeństwu, szukaj odpowiedniej pomocy zamiast prowadzić dalszą obserwację.

3. Jeśli warunki pozwalają, możesz krótko opisać jedno zwykłe zdarzenie i jego kontekst, bez intymnych szczegółów.

4. Powtarzające się trudności lub niepokojące objawy omów ze specjalistą.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Możesz przerwać obserwację. Nie prowokuj trudnych sytuacji ani nie rezygnuj z zabezpieczeń medycznych. Chroń prywatność swoją i innych. Ta refleksja nie wymaga ujawniania traumy ani ustalenia pewnej przyczyny.

Mapa 115

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Sieć wsparcia

Różne osoby i miejsca mogą pomagać na różne sposoby.

Wsparcie może pochodzić od bliskich, znajomych, grup lub specjalistów. Nie każda osoba może pomóc w każdej sprawie. Ważne są bezpieczeństwo, dostępność i dopasowanie pomocy, a nie liczba kontaktów.

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

ZROZUM 1

Rozmowa: kto potrafi wysłuchać?

Praktyka: gdzie uzyskasz konkretną pomoc?

Specjalista: kiedy potrzebna jest fachowa ocena?

Brak dostępnej sieci nie jest osobistą winą. Bariery kosztów, transportu, języka lub niepełnosprawności wymagają realnych rozwiązań. Rodzina nie zawsze jest bezpiecznym źródłem wsparcia.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Czy przeciążenie utrudnia samodzielne szukanie pomocy?



MYŚLI

✓ Czy zakładasz, że jedna osoba powinna zaspokoić wszystkie potrzeby?



Zachowanie

✓ Czy czekasz z ważną sprawą na kontakt, który jest niedostępny?

ZOBACZ CYKL 3

Trudność → oczekiwanie pomocy tylko od jednej osoby → jej niedostępność → odkładanie innych kontaktów → pozostawanie bez potrzebnej pomocy.

To hipotetyczny łańcuch, nie ocena jakości relacji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Nina z Lublina potrzebuje informacji o opiece. Przyjaciółka może wysłuchać, ale nie zna usług. Nina sprawdza lokalną instytucję.

Mapa 115

Sieć wsparcia

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakiego rodzaju pomocy teraz potrzebujesz?
2. Kto jest bezpieczny, dostępny i odpowiednio przygotowany?
3. Jaką alternatywę masz, jeśli pierwszy kontakt nie odpowiada?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To przykłady źródeł, nie obowiązkowa lista kontaktów.

Następne kroki 6

1. Określ potrzebę, pilność i bezpieczny sposób kontaktu.

2. Jeśli sprawa jest pilna lub zagraża bezpieczeństwu, szukaj odpowiedniej pomocy bez czekania na prywatną odpowiedź.

3. Jeśli sytuacja pozwala, możesz zapytać wybraną osobę lub instytucję o konkretną pomoc i dostępność.

4. Przy barierach dostępu rozważ pomoc w znalezieniu odpowiedniej usługi lub formy komunikacji.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Respektuj odmowę i granice.
- ✓ Nie ujawniaj zbędnych danych ani cudzych informacji.
- ✓ Sprawdzaj wiarygodność usług.
- ✓ Grupa wsparcia nie zastępuje opieki medycznej.
- ✓ Nie zakładaj, że każdy bliski kontakt jest bezpieczny.

Mapa 116
Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Strategie radzenia sobie

Sprawdź dopasowanie, nie tylko chwilową ulgę.

Radzenie sobie obejmuje różne odpowiedzi na trudność: praktyczne działanie, wsparcie lub bezpieczną przerwę. Przydatność sposobu zależy od sytuacji, zasobów i skutków. To, co pomaga dziś, nie musi odpowiadać każdej potrzebie.

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

Zrozum 1

Teraz: co daje ten sposób?

Później: jakie ma następstwa?

Warunki: czy jest bezpieczny i dostępny?

Rozpoznaj 2



✓ Czy sposób odpoczynku uwzględnia twoje zdrowie i możliwości?



✓ Czy oczekujesz, że jedna metoda zawsze usunie trudność?



✓ Czy chwilowa ulga odsuwa niezbędną pomoc lub ważne zadanie?

Nie każda przerwa jest unikaniem. Nie każda trudność wymaga samodzielnego działania. Metoda nie powinna zwiększać ryzyka ani zastępować leczenia czy zmian w otoczeniu.

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny łańcuch, nie ocena wszystkich sposobów odpoczynku.

Przykład fikcyjny: Dorosły Tomasz z Opola robi przerwę od dokumentów. Później sprawdza termin i prosi o wyjaśnienie niezrozumiałego pisma. Przerwa nie zastępuje potrzebnej informacji.

Mapa 116

Strategie radzenia sobie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co wymaga działania, a co wsparcia lub przerwy?
- Jakie skutki zauważasz teraz i później?
- Co można dostosować do zdrowia, zasobów i obowiązków?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary oceny, nie recepta na każdą trudność.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo, pilne potrzeby i skutki obecnego sposobu.

2. Jeśli sposób zwiększa ryzyko lub opóźnia niezbędną pomoc, poszukaj odpowiedniego wsparcia.

3. Jeśli warunki pozwalają, możesz wybrać jedną dostępną opcję: małe działanie, prośbę o pomoc albo bezpieczną przerwę.

4. Gdy trudności utrzymują się lub nasilają, omów je ze specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Opcje w punkcie 3 nie są obowiązkową sekwencją.
- ✓ Nie zmieniaj samodzielnie leczenia. Przy uzależnieniu od alkoholu nie planuj nagłego odstawienia bez porady medycznej.
- ✓ Zadbaj o bezpieczną opiekę nad osobami zależnymi.

MAPA 117

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Zasoby wewnętrzne

Zauważ umiejętności bez wymagania samowystarczalności.

Zasobem może być umiejętność, wiedza lub doświadczenie pomocne w konkretnej sytuacji. Dostęp do nich zależy także od zdrowia, obciążenia i warunków. Potrzeba pomocy nie oznacza braku zasobów. Nie wszystko trzeba rozwiązywać samodzielnie.

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

Zrozum 1

Umiejętność: co potrafisz zrobić?

Doświadczenie: czego wcześniej się nauczyłeś?

Dostępność: co możesz wykorzystać teraz?

Przeszłe radzenie sobie nie zobowiązuje do znoszenia kolejnej krzywdy. Brak rozwiązania nie świadczy o słabości. Zasoby osobiste nie zastępują bezpieczeństwa, opieki ani warunków materialnych.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy zmęczenie utrudnia korzystanie ze znanych sposobów?



Myśli

✓ Czy pomijasz umiejętności, które wydają ci się zwyczajne?



Zachowanie

✓ Czy próbujesz udowodnić zaradność kosztem potrzebnej pomocy?

Zobacz cykl 3

Nowa trudność → ocena siebie jako bezradnej osoby → pomijanie znanych umiejętności → rezygnacja z pytania o pomoc → zawężenie dostępnych możliwości.

To hipotetyczny łańcuch, nie test odporności.

Przykład fikcyjny: Dorosła Olga z Poznania umie porządkować informacje. Przy nowym piśmie wypisuje pytania, ale nie rozstrzyga sama kwestii prawnych. Korzysta z odpowiedniego doradztwa.

Mapa 117

Zasoby wewnętrzne

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jaka zwyczajna umiejętność bywa dla ciebie pomocna?
2. W jakich warunkach łatwiej z niej korzystać?
3. Gdzie kończą się twoje możliwości i potrzebna jest pomoc?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To przykłady zasobów, nie ranking siły charakteru.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo, obciążenie i wymagania obecnej sytuacji.

2. Jeśli zadanie przekracza możliwości lub zagraża potrzebom, szukaj odpowiedniego wsparcia zamiast testować wytrzymałość.

3. Jeśli warunki pozwalają, możesz wykorzystać jedną znaną umiejętność w małym, bezpiecznym zadaniu.

4. Gdy trudno dostrzec zasoby, możesz omówić to z zaufaną osobą lub specjalistą.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie musisz wracać do bolesnych wspomnień.
- ✓ Nie porównuj swojej wydolności z innymi.
- ✓ Pomoc i dostosowania nie przekreślają kompetencji.
- ✓ Nie zmieniaj leczenia ani nie rezygnuj z zabezpieczeń, żeby udowodnić samodzielność.

MAPA 118

Samopozanie i zasoby wewnętrzne

Cele terapii

Tematy do wspólnego uzgodnienia, nie obietnica wyniku.

Cel terapii opisuje zmianę ważną dla osoby korzystającej z pomocy. Oczekiwania, trudności i możliwości warto omawiać z prowadzącym specjalistą. Sposób pracy zależy od oceny sytuacji i rodzaju terapii. Ten atlas nie ustala planu leczenia.

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

Zrozum 1

- Kierunek: co chcesz zmienić?
- Znaczenie: dlaczego to ważne?
- Warunki: czego potrzeba do bezpiecznej pracy?

Rozpoznaj 2

Ciało	✓ Czy obciążenie utrudnia udział w spotkaniach?
Myśli	✓ Czy oczekujesz całkowitego braku trudnych emocji?
Zachowanie	✓ Czy ukrywasz wątpliwości, obawiając się rozczarować terapeutę?

Cel nie powinien wymagać znoszenia przemocy ani rezygnacji z niezbędnej opieki. Nie ma obowiązku przyjęcia cudzych oczekiwań jako własnego celu. Można zgłaszać pytania i ograniczenia.

Zobacz cykl 3

Niejasne oczekiwanie → brak wspólnego doprecyzowania → różne rozumienie celu → niepewność podczas pracy → niewypowiedziane rozczarowanie

To hipotetyczny łańcuch, nie ocena każdej terapii.

Przykład fikcyjny: Dorosły Łukasz z Katowic chce lepiej radzić sobie z konfliktami. Pyta terapeutę, co oznacza ten kierunek w jego sytuacji i jak wspólnie rozpoznawać zmiany.

Mapa 118

Cele terapii

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jaka zmiana w codziennym życiu jest dla ciebie ważna?
- Co chcesz wyjaśnić przed podjęciem pracy?
- Jakie potrzeby, granice i bariery wymagają uwzględnienia?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pomoc w rozmowie, nie gotowy plan terapii.

Następne kroki 6

1. Rozpoznaj pilne potrzeby i pytania dotyczące pomocy.

2. Jeśli występuje pilna potrzeba zdrowotna lub zagrożenie, szukaj odpowiedniej pomocy bez czekania na ustalenie celów.

3. Jeśli sytuacja pozwala, możesz przedstawić specjaliście jeden ważny kierunek i zapytać o sposób jego uzgodnienia.

4. Wątpliwości, pogorszenie lub niedopasowanie celu omów z prowadzącym specjalistą; cel może wymagać korekty.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Zapytaj o zasady współpracy i granice poufności.
- ✓ Nie ma gwarancji wyniku ani terminu poprawy.
- ✓ Nie zmieniaj samodzielnie leczenia na podstawie atlasu.
- ✓ Praca musi uwzględniać bezpieczeństwo i dostępność.

MAPA 119

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Dostrzeganie postępów

Obserwuj zmiany bez obowiązku ciągłej poprawy.

Postęp można rozpatrywać w odniesieniu do ważnego celu i konkretnych okoliczności. Jedna trudna chwila nie opisuje całego przebiegu zmian. Warto zauważać zarówno pomocne działania, jak i utrzymujące się trudności. Obserwacja nie zastępuje oceny specjalisty.

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

ZROZUM 1

- Zmiana: co wygląda inaczej?
- Kontekst: jakie były warunki?
- Potrzeba: co nadal wymaga pomocy?

Nie trzeba wykazywać poprawy, żeby zasługiwać na pomoc. Pogorszenia nie należy ukrywać ani nazywać porażką. Nie porównuj własnego tempa z cudzym.

ROZPOZNAJ 2



Ciało

✓ Czy zmęczenie wpływa na dzisiejsze możliwości?



Myśli

✓ Czy pomijasz drobne zmiany, bo problem nie zniknął?



Zachowanie

✓ Czy oceniasz cały wysiłek na podstawie jednego dnia?

ZOBACZ CYKL 3

Trudniejszy dzień → ocena całej pracy jako nieskutecznej → pominięcie wcześniejszych zmian → zniechęcenie → rezygnacja z omówienia potrzeb.

To hipotetyczny łańcuch, nie miara skuteczności terapii.

Przykład fikcyjny: Dorosła Ewa z Torunia nadal odczuwa napięcie. Zauważa jednak, że wcześniej prosi o wyjaśnienia. Na spotkaniu omawia zarówno tę zmianę, jak i trudności.

MAPA 119

Dostrzeganie postępów

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jaką konkretną zmianę zauważasz w codziennym życiu?
- Co pomogło, a co utrudniało działanie?
- Jakie trudności nadal wymagają uwagi?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary refleksji, nie skala wyniku.

Następne kroki 6

1. Sprawdź obecne potrzeby, bezpieczeństwo i znaczenie zauważonych zmian.

2. Jeśli następuje pogorszenie lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z odpowiednim specjalistą zamiast czekać na dowód postępu.

3. Jeśli sytuacja pozwala, możesz opisać jedną zmianę i warunki, w których wystąpiła.

4. Wątpliwości dotyczące przebiegu terapii omów z prowadzącym specjalistą.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Zapisy są opcjonalne i powinny chronić prywatność. Nie wyciągaj diagnozy z pojedynczego dnia. Nie zmieniaj leczenia na podstawie własnego bilansu. Brak zauważalnej zmiany nie odbiera prawa do wsparcia.

MAPA 120

Samopoznanie i zasoby wewnętrzne

Osobisty plan podtrzymania zmian

Przygotuj punkty odniesienia, nie gwarancję na przyszłość.

Plan podtrzymania zmian może porządkować pomocne umiejętności, dostępne wsparcie i sposób reagowania na trudności. Powinien uwzględniać rzeczywiste warunki. W terapii ustala się go z prowadzącym specjalistą. Atlas nie zastępuje planu leczenia ani planu bezpieczeństwa.

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

Zrozum 1

Umiejętności: co bywa pomocne?

Wsparcie: gdzie można się zwrócić?

Aktualizacja: co wymaga zmiany?

Powrót trudności nie oznacza winy ani obowiązku samodzielnego radzenia sobie. Plan nie może wymagać rezygnacji z opieki, leczenia lub zabezpieczeń.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy obciążenie ogranicza stosowanie znanych sposobów?



Myśli

✓ Czy oczekujesz, że raz osiągnięta zmiana pozostanie bez wysiłku?



Zachowanie

✓ Czy odkładasz pomoc, bo powinieneś już radzić sobie sam?

Zobacz cykl 3

Zmiana warunków → utrudnione korzystanie z umiejętności → oczekiwanie pełnej samodzielności → odkładanie kontaktu → pozostawanie bez potrzebnego wsparcia.

To hipotetyczny łańcuch, nie prognoza nawrotu.

Przykład fikcyjny: Dorosły Marek z Kielc zmienia godziny pracy. Omawia ze specjalistą, jak dostosować dotychczasowe ustalenia i z kim kontaktować się przy nasileniu trudności.

Mapa 120

Osobisty plan podtrzymania zmian

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

Które sposoby były pomocne w bezpiecznych warunkach?

Jakie przeszkody mogą wymagać dostosowania planu?

Gdzie uzyskasz pomoc, jeśli trudności się nasilą?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Umiejętności – znane sposoby.

Warunki – realne możliwości.

Wsparcie – dostępne kontakty.

Osobisty plan podtrzymania zmian

Sygnały – zauważone trudności.

Dostosowanie – potrzebne zmiany.

Współpraca – wspólne ustalenia.

To pomoc w przygotowaniu rozmowy, nie protokół zapobiegania nawrotom.

Następne kroki 6

1. Sprawdź aktualne potrzeby, bezpieczeństwo i dostępność pomocy.

2. Jeśli trudności narastają lub występuje zagrożenie, szukaj odpowiedniej pomocy bez czekania na realizację planu.

3. Jeśli warunki pozwalają, możesz przygotować pytania o utrzymanie jednej pomocnej umiejętności.

4. Ustalenia dotyczące terapii i reagowania na pogorszenie omów z prowadzącym specjalistą.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Plan może wymagać aktualizacji i dostosowań. Zadbaj o bezpieczną opiekę nad osobami zależnymi. Nie zmieniaj leków, monitorowania ani zaleceń medycznych. Nie musisz czekać na kryzys, żeby poprosić o wsparcie.