Alarm i zagrożenie

Sygnał zachęca do sprawdzenia sytuacji, nie wydaje diagnozy.



Wyobraź sobie alarm zwracający uwagę na możliwe zagrożenie. Lęk także może kierować uwagę ku bezpieczeństwu. Sama intensywność odczucia nie rozstrzyga jednak, co się dzieje. Potrzebne są informacje o sytuacji i zdrowiu.

Sygnał nie jest pełnym obrazem sytuacji.

Sygnał
Sygnał — zauważone odczucie niepokoju.

Uwaga
Uwaga — to, co dostrzegasz i sprawdzasz.

Ochrona
Ochrona — działania wobec rzeczywistego zagrożenia.

LĘK I BEZPIECZEŃSTWO

Interpretacja
Interpretacja — znaczenie nadawane sytuacji.

Reakcja ciała
Reakcja ciała — objawy wymagające kontekstu.

Wsparcie
Wsparcie — pomoc, gdy trudno ocenić sytuację.

Te obszary mogą się wiązać, ale nie tworzą testu ani obowiązkowej kolejności.

Granica metafory: człowiek nie jest urządzeniem. Ilustracja nie wyjaśnia mechanizmu mózgu i nie pozwala nazwać objawów „fałszywym alarmem". Nowych lub nasilonych dolegliwości nie przypisuj automatycznie lękowi. W razie niepokojących objawów szukaj oceny medycznej. Nie rezygnuj z realnej ochrony ani leczenia.

Obszar 01 · Lęk, strach i zamartwianie się

Karuzela „A co, jeśli”

Powrót pytania nie zawsze przynosi nową informację.



Karuzela porusza się, choć wraca w podobne miejsce. Tak można zobrazować powtarzające się przewidywania. Myślenie o problemie bywa potrzebne, ale kolejne „a co, jeśli” nie daje pewności co do przyszłości.

Nie każda obawa jest problemem do rozwiązania teraz.

Niepewność
Brak pełnej wiedzy.

Przewidywanie
Wyobrażanie możliwego przebiegu.

Powtarzanie
Wracanie do podobnych pytań.

ZAMARTWIANIE SIĘ

Sprawdzanie
Poszukiwanie potrzebnych informacji.

Działanie
Możliwy krok wobec konkretnego problemu.

Odpoczynek
Przestrzeń poza rozważaniem obaw.

To powiązania do refleksji, nie uniwersalny cykl przyczynowy.

Czy sprawa wymaga pilnej pomocy, działania później, czy dotyczy czegoś poza twoim wpływem? Jeśli istnieje bezpieczne, konkretne działanie, można je zaplanować. Gdy potrzebne jest wsparcie, nie trzeba czekać na zniknięcie obaw.

Granica metafory: myśli nie mają prostego wyłącznika. Nie musisz ich zatrzymywać siłą ani zaniedbywać realnych zagrożeń. Odpoczynek nie zastępuje koniecznej opieki.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Obszar 01 · Lęk, strach i zamartwianie się

Płyta zacinająca się na jednym zdaniu

Powtarzanie nie zawsze oznacza wyjaśnianie.



Płyta może odtwarzać ten sam fragment bez przejścia dalej. Podobnie uporczywe rozważanie przykrego zdarzenia może wracać do tych samych pytań bez nowego wniosku. To obraz powtarzalności, nie opis uszkodzenia człowieka.

Czy pojawia się nowa informacja, czy wraca ten sam fragment?

Wspomnienie
Powracający temat.

Pytanie
Próba zrozumienia zdarzenia.

Powtórzenie
Ponowne rozważanie szczegółów.

RUMINACJE

Ocena
Znaczenie przypisywane sobie i sytuacji.

Wniosek
Użyteczna informacja lub decyzja.

Wsparcie
Rozmowa, gdy trudno poradzić sobie samodzielnie.

Nie każda refleksja nad przeszłością jest ruminacją. Wspominanie, żałoba i poszukiwanie sensu nie są automatycznie objawem zaburzenia.

Granica metafory: umysł nie jest zepsutą płytą i nie ma prostego przycisku zatrzymania. Nie trzeba usuwać wspomnień ani zmuszać się do pozytywnego myślenia.

Jeśli rozważania utrudniają życie, możesz szukać profesjonalnego wsparcia. Nie wracaj celowo do bolesnych zdarzeń, aby sprawdzić swoją odporność. Realna krzywda nadal wymaga ochrony, nie tylko zmiany sposobu myślenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Mgła i kolejny drogowskaz

Niepełny widok nie wymaga zgadywania całej trasy.



Mgła może zasłaniać dalszą drogę. To obraz niepełnej wiedzy o przyszłości. Kolejny drogowskaz symbolizuje dostępną informację, nie gwarancję dobrego wyniku. Oczekiwanie pełnej pewności może utrudniać decyzję, ale pośpiech również nie zawsze pomaga.

Można sprawdzać warunki bez żądania gwarancji.

NIEPEWNOŚĆ

Niewiedza
To, czego jeszcze nie wiadomo.

Informacja
Dane potrzebne do decyzji.

Możliwości
Dostępne warianty.

Ryzyko
Konsekwencje wymagające uwagi.

Wsparcie
Wiedza i pomoc innych.

Korekta
Możliwość ponownego wyboru.

Czy brakuje ważnej informacji, czy oczekujesz pewności, której nie da się uzyskać? W bezpiecznej sprawie można rozważyć mały, odwracalny krok. Można też odłożyć decyzję lub poprosić o pomoc.

Granica metafory: to nie instrukcja poruszania się we mgle ani zachęta do ryzyka. Nie pomijaj wymogów medycznych, prawnych, zawodowych lub opiekuńczych. Niepewność nie oznacza, że należy tolerować przemoc czy zrezygnować z zabezpieczeń.

Obszar 02 · Emocje i regulacja emocjonalna

Deska rozdzielcza emocji

Informacje, nie rozkazy.



Kontrolki na desce rozdzielczej zwracają uwagę na różne sprawy. Podobnie emocje mogą skłaniać do przyjrzenia się doświadczeniu i potrzebom. Nie są jednak nieomylnym odczytem sytuacji ani poleceniem wykonania konkretnego działania.

Możesz zauważyć emocję i sprawdzić kontekst.

Odczucie
Subiektywne doświadczenie.

Interpretacja
Nadawane znaczenie.

Działanie
Możliwa odpowiedź.

EMOCJE I WYBÓR

Sytuacja
To, co dzieje się wokół.

Potrzeba
To, co wymaga uwagi.

Wsparcie
Pomoc w rozumieniu trudności.

Myśli, emocje i zachowanie mogą wzajemnie na siebie wpływać. Ten rysunek nie przedstawia jednego mechanizmu ani obowiązkowej kolejności.

Złość nie nakazuje ataku, a lęk nie rozstrzyga sam, czy sytuacja jest bezpieczna. Można odczuwać emocję i nadal respektować cudze granice. Przy realnym zagrożeniu pierwszeństwo ma ochrona.

Granica metafory: emocji nie mierzy się tym rysunkiem. Nie ma tu poziomów normy, diagnozy ani przycisku wyłączającego odczucia. Nie przypisuj nowych objawów fizycznych wyłącznie emocjom. Możesz szukać pomocy bez czekania na uspokojenie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Naczynie z wieloma dopływami

Przeciążenie ma kontekst, nie jest oceną charakteru.



Do naczynia może napływać woda z kilku stron. Ten obraz pomaga rozważyć nakładające się wymagania, trudności i brak odpoczynku. Obciążenia oraz dostępne zasoby różnią się między osobami i zmieniają wraz z warunkami.

Nie chodzi wyłącznie o to, by wytrzymać więcej.

OBCIĄŻENIE I ZASOBY

Wymagania
Sprawy potrzebujące uwagi.

Warunki
Zdrowie, czas i otoczenie.

Odpoczynek
Możliwość regeneracji.

Wsparcie
Dostępna pomoc.

Granice
Bezpieczne ograniczanie obciążeń.

Dostosowania
Zmiana sposobu organizacji.

Które wymagania są pilne, a które można bezpiecznie zmienić lub odłożyć?
Czy potrzebna jest pomoc praktyczna, medyczna lub organizacyjna?
Nie trzeba czekać na załamanie, żeby jej szukać.

Granica metafory: człowiek nie ma stałej pojemności wyrażanej w litrach. Rysunek nie przewiduje kryzysu ani nie mierzy odporności. Odpoczynek nie usuwa sam problemów materialnych, choroby lub przemocy. Nie porzucaj niezbędnej opieki nad osobami zależnymi. Przy zmianie obowiązków zadbaj o bezpieczne zastępstwo. Nowe lub niepokojące objawy wymagają odpowiedniej oceny, nie automatycznego przypisania stresowi.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Obszar 02 · Emocje i regulacja emocjonalna

Ciężar cudzych oczekiwań

Poczucie winy nie jest dowodem odpowiedzialności.



Wyobraź sobie torbę, do której trafiają cudze oczekiwania. Jej ciężar może obrazować odczuwane zobowiązanie. Nie mówi jednak, które obowiązki rzeczywiście należą do ciebie ani co było w twoim wpływie.

Odczucie ciężaru i ocena odpowiedzialności to różne sprawy.

POCZUCIE WINY

Oczekiwania
Oczekiwania — żądania i prośby innych.

Obowiązki
Obowiązki — uzgodnienia i wymagania.

Fakty
Fakty — to, co można ustalić.

Granice
Granice — zakres własnej odpowiedzialności.

Wpływ
Wpływ — rzeczywiste możliwości działania.

Wsparcie
Wsparcie — pomoc w rozpoznaniu sytuacji.

Można sprawdzać fakty bez potępiania całej osoby. Jeśli rzeczywiście doszło do błędu, bezpieczna naprawa może być tematem rozmowy. Nie każdy zarzut oznacza jednak, że go popełniłeś.

Granica metafory: torba nie waży winy i nie rozstrzyga odpowiedzialności prawnej. Nie każde zobowiązanie jest cudzym nieuprawnionym oczekiwaniem. Zachowaj obowiązki opiekuńcze i zawodowe.

Osoba doświadczająca przemocy nie odpowiada za decyzję sprawcy o jej stosowaniu. Nie wymuszaj na sobie kontaktu, przeprosin lub przebaczenia w niebezpiecznej relacji. Możesz skorzystać z odpowiedniej pomocy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Reflektor skierowany na niedoskonałość

Jeden oświetlony szczegół nie pokazuje całej osoby.



Wąskie światło reflektora wydobywa fragment obrazu, pozostawiając resztę poza uwagą. Tak można zobrazować skupienie na czymś, co budzi wstyd. Dostrzegany szczegół nie określa całej wartości człowieka.

Można poszerzać obraz bez zaprzeczania trudności.

WSTYD I KONTEKST

Uwaga
Zauważony fragment doświadczenia.

Kontekst
Pomijane okoliczności.

Prywatność
Prawo do granic ujawniania.

Ocena
Znaczenie nadawane szczegółowi.

Godność
Wartość niezależna od oceny.

Wsparcie
Bezpieczna pomoc bez poniżania.

Wstyd może pojawić się także po krzywdzie doznanej ze strony innych. Samo odczucie nie potwierdza winy, diagnozy ani historii traumy. Życzliwy język nie wymaga udawania, że nic się nie stało.

Granica metafory: uwaga nie działa jak przełącznik lampy. Nie musisz publicznie ujawniać doświadczeń, oglądać swojego ciała ani wystawiać się na ocenę. To nie ćwiczenie ekspozycji.

Gdy wstyd utrudnia życie, możesz szukać profesjonalnego wsparcia. Prywatność nie odbiera prawa do pomocy, a pomoc nie powinna wymagać znoszenia przemocy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Obszar 03 · Samoocena i tożsamość

Surowy komentator

Komentarz o sobie nie jest bezstronnym opisem.



Wyobraź sobie komentatora, który zauważa głównie potknięcia, a pomija okoliczności i wysiłek. Ten obraz pomaga rozpoznać sposób oceniania siebie. Stanowczy ton myśli nie czyni jej faktem.

Można uznać błąd bez poniżania całej osoby.

SAMOKRYTYKA

- **Słowa** — Język kierowany do siebie.
- **Ton** — Surowość lub życzliwość.
- **Fakty** — Konkretne zdarzenia.
- **Kontekst** — Warunki i dostępne możliwości.
- **Odpowiedzialność** — To, co rzeczywiście zależało od ciebie.
- **Wsparcie** — Pomoc bez upokarzania.

„Pomyliłem się w zadaniu” opisuje zdarzenie inaczej niż „jestem bezwartościowy”. Życzliwe podejście nie wymaga zaprzeczania konsekwencjom. Może pozostawiać miejsce na naukę, bezpieczną naprawę lub pomoc.

Granica metafory: komentator oznacza tutaj samokrytyczne myśli, nie odrębną osobę ani diagnozę. Rysunek nie wyjaśnia słyszenia głosów i nie zastępuje oceny takich doświadczeń przez specjalistę.

Nie musisz uciszać myśli siłą ani natychmiast myśleć pozytywnie. Gdy samokrytyka utrudnia życie, możesz szukać profesjonalnego wsparcia. Szacunek do siebie nie wymaga znoszenia przemocy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Obszar 03 · Samoocena i tożsamość

Krzywe lustro porównań

Wybrany fragment cudzego życia nie jest miarą twojej wartości.



Krzywe lustro zmienia proporcje odbicia. Podobnie porównanie może uwydatniać cudze osiągnięcia, a pomijać różnice warunków i własne doświadczenia. To obraz wybiórczej oceny, nie wyglądu ciała.

Ocena siebie jest perspektywą, nie pełnym portretem.

PORÓWNANIA I SAMOOCENA

Wybór
Z kim i w czym się porównujesz.

Widoczność
Informacje dostępne z zewnątrz.

Kontekst
Zasoby, bariery i okoliczności.

Kryteria
Przyjęte zasady oceniania.

Różnorodność
Więcej niż jeden obszar życia.

Godność
Wartość niezależna od rankingu.

Można zauważać cudze umiejętności bez wydawania wyroku o sobie. Porównanie nie pokazuje wszystkich kosztów, możliwości ani potrzeb. Nie trzeba wygrać rywalizacji, by zasługiwać na szacunek.

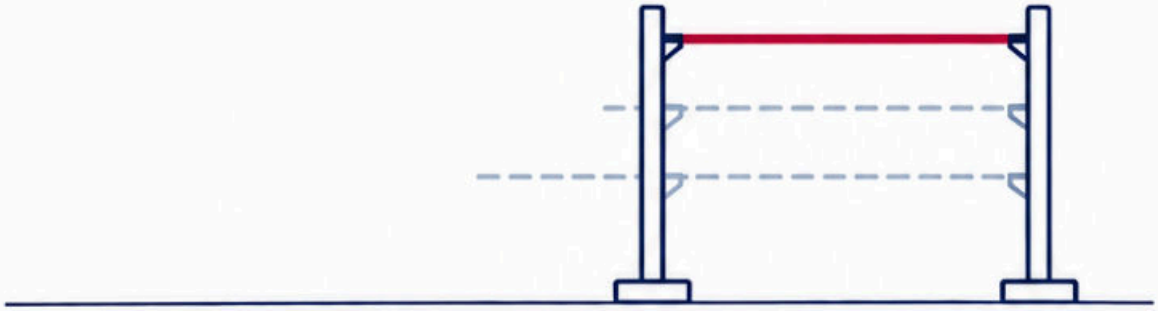
Granica metafory: nie każde porównanie jest krzywdzące lub błędne. Lustro nie mierzy samooceny i nie dowodzi, że każda trudność wynika z myślenia. Bariery materialne, dyskryminacja i problemy zdrowotne mogą wymagać realnego wsparcia.

Nie jest to zadanie oglądania ciała ani porównywania wyglądu. Jeśli oceny siebie powodują cierpienie lub ograniczają życie, możesz skorzystać z profesjonalnej pomocy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Poprzeczka przesuwana po każdym skoku

Osiągnięcie nie musi stawać się nowym minimum.



Wyobraź sobie poprzeczkę, którą podnosi się zaraz po udanym skoku. Ten obraz pokazuje wymagania, przy których trudno uznać wysiłek za wystarczający. Nie opisuje każdej ambicji ani wszystkich osób stawiających sobie wysokie cele.

Standard i wartość człowieka to nie to samo.

WYMAGANIA I KOSZTY

Cel
Zamierzony rezultat.

Standard
Przyjęty poziom wykonania.

Ocena
Znaczenie nadawane wynikowi.

Koszt
Czas, zdrowie i inne potrzeby.

Elastyczność
Uwzględnianie warunków.

Uznanie
Dostrzeganie wykonanej pracy.

Warto odróżniać potrzebną jakość od wymagań, które stale rosną mimo ponoszonych kosztów. Czy kryterium było ustalone wcześniej? Czy pozostawia miejsce na odpoczynek, inne obszary życia i realne ograniczenia?

Granica metafory: *nie zaleca rezygnacji z ambicji ani obniżania wymogów bezpieczeństwa. Nie każdy kolejny cel oznacza problem. Rysunek nie mierzy perfekcjonizmu ani nie zastępuje oceny sytuacji.*

Nie pomijaj kontroli jakości wymaganej w pracy, leczeniu lub opiece. Gdy wymagania powodują cierpienie, możesz szukać wsparcia i omawiać bezpieczne dostosowania zamiast celowo popełniać ryzykowne błędy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Obszar 04 · Relacje i przywiązanie

Bezpieczna przystań i otwarte morze

Bliskość i samodzielność nie muszą się wykluczać.



Przystań może symbolizować dostępne wsparcie, a otwarte morze — własne działania i odkrywanie świata. To obraz dwóch potrzeb, które mogą współistnieć w relacji. Nie wyznacza jednej właściwej odległości między ludźmi.

Wsparcie nie musi oznaczać kontroli.

BLISKOŚĆ I SAMODZIELNOŚĆ

Dostępność
Możliwość uzyskania pomocy.

Zaufanie
Oparcie w doświadczeniach.

Eksploracja
Przestrzeń na własne działania.

Granice
Prawo do zgody i odmowy.

Wzajemność
Uwzględnianie obu stron.

Kontekst
Potrzeby, warunki i historia.

Teoria przywiązania pomaga rozważać znaczenie więzi. Wczesne doświadczenia mogą mieć znaczenie, lecz nie przesądzają całego życia. Późniejsze relacje i wydarzenia również wpływają na sposób budowania bliskości.

Granica metafory: partner nie jest portem ratunkowym dostępnym bez ograniczeń. Potrzeba pomocy nie oznacza niedojrzałości, a większy dystans nie rozpoznaje stylu przywiązania. Rysunek nie jest testem.

Nie trzeba wracać do krzywdzącej relacji ani zgadzać się na kontrolę. Uwzględniaj zgodę, bezpieczeństwo, niepełnosprawność i realne obowiązki opiekuńcze. Pomoc może pochodzić z kilku bezpiecznych źródeł, także profesjonalnych.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Most budowany z małych doświadczeń

Zaufanie nie powstaje na żądanie.



Most może obrazować oparcie budowane z doświadczeń: dotrzymanych ustaleń, szacunku i możliwości odmowy. Każda relacja ma jednak własną historię. Pojedynczy dobry gest nie usuwa wcześniejszej krzywdy ani nie gwarantuje bezpieczeństwa.

Słowa i działania warto rozpatrywać razem.

ZAUFANIE

- **Spójność** — Zgodność deklaracji z działaniem.
- **Ustalenia** — Jasno określone zobowiązania.
- **Granice** — Respektowanie zgody i odmowy.
- **Czas** — Możliwość obserwowania relacji.
- **Naprawa** — Odpowiedzialność za konkretną szkodę.
- **Wsparcie** — Pomoc również spoza relacji.

Można zauważać, jak druga osoba reaguje na granice i trudności. Rozmowa o oczekiwaniach jest możliwością, nie obowiązkiem w niebezpiecznych warunkach. Zachowujesz prawo do prywatności i zmiany decyzji.

Granica metafory: liczba „desek” nie mierzy zaufania. Most nie oznacza konieczności pojednania, powrotu ani przebaczenia. Nie każdą relację trzeba odbudowywać.

Nie testuj zaufania przez ryzykowne ujawnienia, oddawanie kontroli lub znoszenie przemocy. W trudnej sytuacji możesz szukać bezpiecznego wsparcia, uwzględniając sprawy materialne i opiekę nad osobami zależnymi.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Obszar 04 · Relacje i przywiązanie

Taniec z powtarzającymi się krokami

Powtarzający się układ nie wyjaśnia wszystkiego.



Ślady kroków mogą obrazować znajomy sposób reagowania: ktoś nalega na rozmowę, ktoś się wycofuje, napięcie narasta. To jeden możliwy przykład, nie reguła dotycząca wszystkich par ani dowód intencji drugiej osoby.

Rozpoznanie wzorca nie oznacza równej odpowiedzialności.

WZORZEC RELACYJNY

Sytuacja
Sytuacja — co wydarzyło się przed reakcją.

Znaczenie
Znaczenie — jak odczytano zdarzenie.

Reakcja
Reakcja — widoczne słowa i działania.

Granice
Granice — czego nie chcemy lub nie możemy.

Przerwa
Przerwa — możliwość bezpiecznego zatrzymania rozmowy.

Wsparcie
Wsparcie — pomoc dobrana do sytuacji.

Jeśli warunki są bezpieczne i obie strony chcą rozmawiać, można opisać konkretną sytuację bez zgadywania cudzych myśli. Przerwa nie musi oznaczać odrzucenia. Powrót do rozmowy wymaga zgody i odpowiednich warunków.

Granica metafory: przemoc nie jest wspólnym „tańcem”. Za jej stosowanie odpowiada sprawca. Rysunek nie ustala diagnozy, stylu przywiązania ani winy.

Nie wymuszaj rozmowy, kontaktu, bliskości lub przebaczenia. W sytuacji zagrożenia pierwszeństwo ma ochrona i odpowiednia pomoc, nie ćwiczenie komunikacji. Uwzględniaj dostępność wsparcia oraz bezpieczeństwo osób zależnych.

OBSZAR 05 • RODZINA I ROLE

Plecak odziedziczonych zasad

Znajoma zasada nie zawsze pasuje do obecnych warunków.



Plecak może zawierać zasady poznane w rodzinie: pomocne wskazówki, zwyczaje i wymagania. Z czasem można sprawdzać, co nadal służy życiu, a co wymaga zmiany. Nie trzeba odrzucać całej historii, by rozważyć jedną zasadę.

ZASADY RODZINNE

- **Przekaz** — Czego uczono wprost lub przykładem.
- **Znaczenie** — Jak rozumiesz tę zasadę.
- **Kontekst** — Warunki, w których powstała.
- **Użyteczność** — Jej obecne skutki.
- **Wybór** — Możliwość bezpiecznej zmiany.
- **Wsparcie** — Pomoc w szukaniu rozwiązań.

Przynależność i własne wybory mogą współistnieć.

„Zawsze muszę radzić sobie sam” można potraktować jako przekonanie do rozważenia, nie dowód obowiązku. Proszenie o pomoc nie musi oznaczać braku szacunku wobec rodziny. Rzeczywiste możliwości zależą także od warunków materialnych i dostępnego wsparcia.

Granica metafory: „odziedziczone” oznacza tu poznane w relacjach, nie przekazane genetycznie. Nie każda zasada pochodzi z rodziny, a rysunek nie ustala przyczyny trudności ani winy. Nie wymaga konfrontacji, zerwania kontaktu lub ujawniania prywatnych wspomnień. Zmieniaj ustalenia z uwzględnieniem bezpieczeństwa, prawa i opieki nad osobami zależnymi. W razie potrzeby szukaj odpowiedniej pomocy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Dziecko niosące dorosłą torbę

Pomaganie nie jest tym samym co przejęcie roli dorosłego.



Torba dorosłego może obrazować odpowiedzialność niedostosowaną do wieku dziecka. Parentyfikacja dotyczy odwrócenia ról: dziecko przejmuje zadania lub ciężar emocjonalny właściwy dorosłym. Nie oznacza każdej pomocy w domu.

Potrzeby dziecka także wymagają opieki.

ROLE I OBCIĄŻENIE

Wiek
Wiek — etap rozwoju dziecka.

Zadanie
Zadanie — zakres powierzonych obowiązków.

Emocje
Emocje — odpowiedzialność za samopoczucie dorosłych.

Wsparcie
Wsparcie — dostępność opieki i pomocy.

Koszt
Koszt — miejsce na naukę, odpoczynek i relacje.

Kontekst
Kontekst — sytuacja rodziny i zasoby.

Liczą się zakres, czas trwania i dostępne wsparcie, nie jeden epizod pomocy. Trudności materialne, choroba lub kryzys mogą zwiększać obciążenia rodziny. Rozpoznawanie potrzeb powinno prowadzić do wsparcia, nie automatycznego oskarżania.

Granica metafory: wielkość torby nie mierzy parentyfikacji. Rysunek nie rozpoznaje jej u konkretnej osoby i nie przewiduje dorosłego życia. Wspomnienie samo w sobie nie zastępuje oceny kontekstu.

Nie odtwarzaj bolesnych sytuacji na siłę ani nie powierzaj dziecku rozwiązywania konfliktów dorosłych. Jeśli dziecko jest przeciążone lub zagrożone, szukaj odpowiedniej pomocy dla niego i rodziny, zapewniając bezpieczną opiekę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

OBSZAR 05 · RODZINA I ROLE

Trójkąt przekazywanych wiadomości

Obecność trzeciej osoby może zmienić układ rozmowy.



Wyobraź sobie wiadomość krążącą między trzema osobami zamiast rozmowy o sprawie, której dotyczy. W teorii Bowena trójkąt opisuje relację trzech osób i przemieszczanie napięcia. Przekazywanie wiadomości jest tylko jednym możliwym obrazem, nie pełną definicją.

Pomoc nie musi oznaczać opowiadania się po stronie.

Sprawa
Czego dotyczy trudność.

Wiadomość
Co jest przekazywane.

Rola
O co prosi się trzecią osobę.

RELACJA TRZECH OSÓB

Zgoda
Czy chce i może uczestniczyć.

Granice
Zakres odpowiedzialności i prywatności.

Wsparcie
Bezpieczna pomoc bez nacisku.

Można rozważyć, czy ktoś jest proszony o pomoc, przekazanie informacji czy rozstrzygnięcie cudzego konfliktu. Nie należy obarczać dziecka rolą posłańca lub mediatora w sporze dorosłych.

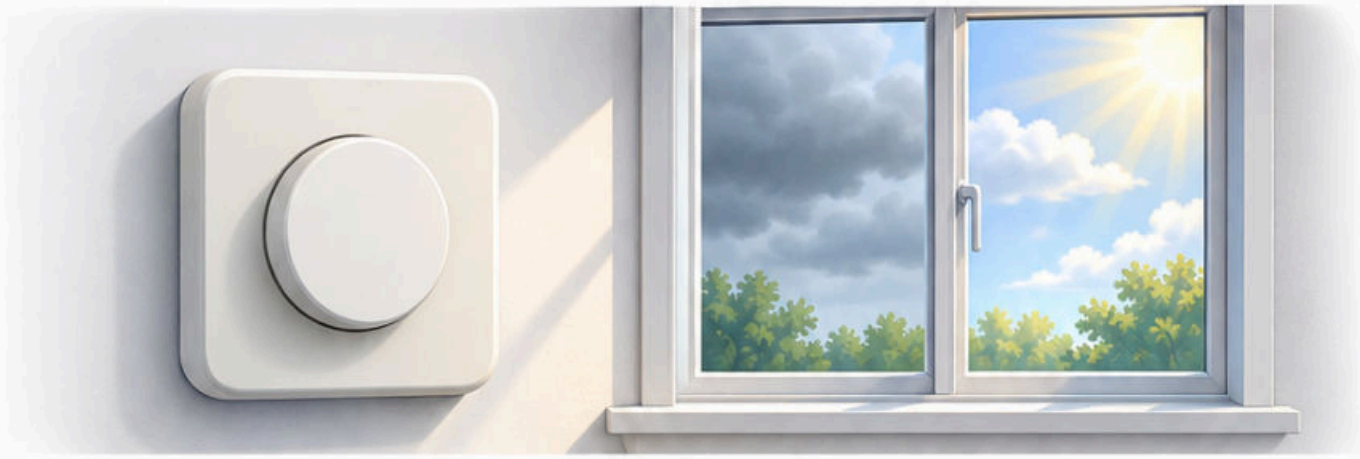
Granica metafory: nie każda rozmowa z trzecią osobą jest problemem. Tłumacz, mediator lub osoba wspierająca może być potrzebna. Rysunek nie dowodzi manipulacji ani nie rozpoznaje choroby.

Bezpośrednia rozmowa nie jest obowiązkiem w sytuacji przemocy. Nie przekazuj prywatnych informacji pod presją. Zachowaj możliwość szukania ochrony i profesjonalnej pomocy; nie obiecuj tajemnicy, która uniemożliwia ochronę zagrożonej osoby.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Termostat i zmienne warunki

Metafora pobudzenia, nie pomiar organizmu.



Termostat reaguje na zmiany warunków w pomieszczeniu. Ten obraz może pomóc rozmawiać o tym, że napięcie i gotowość do działania zmieniają się wraz z sytuacją. Człowiek nie działa jednak jak urządzenie z jednym ustawieniem.

Nie wszystko zależy od „przestawienia pokrętła”.

POBUDZENIE I WARUNKI

Otoczenie
Bieżące wymagania i bezpieczeństwo.

Zmienność
Różnice między chwilami i osobami.

Sygnały
Zauważane odczucia i zachowania.

Zasoby
Dostępne wsparcie i dostosowania.

Kontekst
Sen, zdrowie i obciążenia.

Pomoc
Ocena potrzeb, gdy trudności narastają.

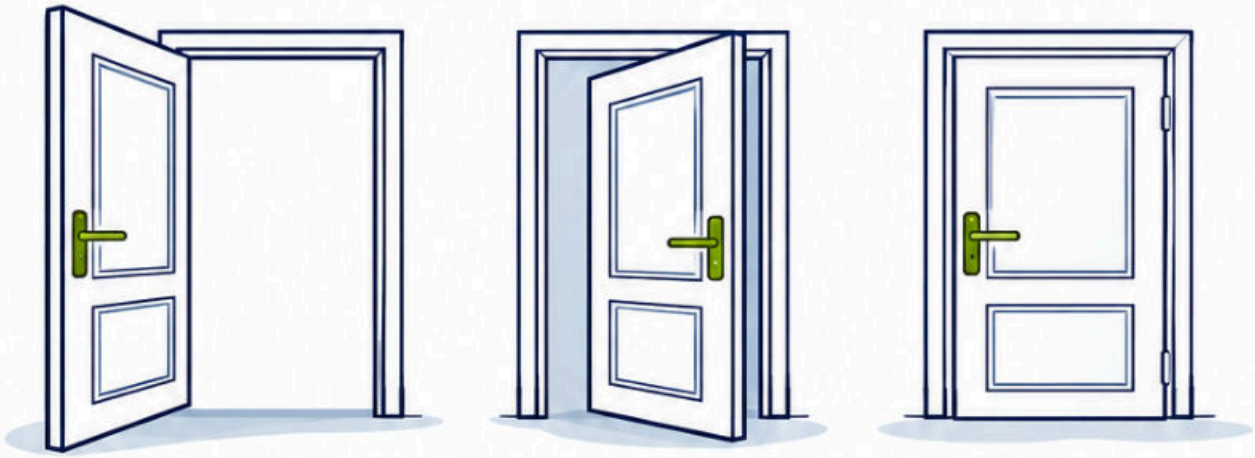
Stres może wiązać się z rozdrażnieniem, zmęczeniem lub trudnością koncentracji. Takie doświadczenia nie są jednak swoiste dla stresu. Nie trzeba samodzielnie ustalać ich przyczyny, aby poprosić o pomoc.

Granica metafory: rysunek nie mierzy temperatury, hormonów ani stanu układu nerwowego. Nie wyznacza idealnego poziomu pobudzenia i nie rozpoznaje traumy. Nie ma obowiązku natychmiastowego uspokojenia się.

Nie przypisuj nowych lub niepokojących objawów automatycznie stresowi; wymagają odpowiedniej oceny. Nie zmieniaj leków ani zaleconego monitorowania na podstawie ilustracji. Przy realnym zagrożeniu pierwszeństwo ma ochrona, nie ćwiczenie regulacji.

Drzwi z regulowanym otwarciem

Granica może określać warunki kontaktu.



Drzwi można otworzyć szerzej, uchylić lub zamknąć. Ten obraz pomaga mówić o dostępie do czasu, uwagi i prywatności. Nie oznacza, że każdy ma jednakową możliwość decydowania o wszystkich warunkach życia.

Zgoda na jedną rzecz nie jest zgodą na wszystko.

GRANICE

Zakres
Czego dotyczy zgoda lub odmowa.

Czas
Kiedy i jak długo jesteś dostępny.

Prywatność
Co chcesz ujawnić.

Możliwości
Zasoby i realne ograniczenia.

Odpowiedzialność
Obowiązki wymagające uwzględnienia.

Wsparcie
Pomoc w ochronie granic.

„Mogę porozmawiać przez chwilę, ale nie teraz" jest przykładem określenia dostępności. Granica nie musi być karą ani próbą kierowania drugą osobą. Można ją ponownie rozważyć, zachowując prawo do odmowy.

Granica metafory: drzwi nie gwarantują bezpieczeństwa. Nie każdą zależność można zakończyć prostą deklaracją. Rysunek nie przenosi odpowiedzialności za naruszenie granic na osobę krzywdzoną.

Nie musisz konfrontować osoby stosującej przemoc. Szukaj bezpiecznego wsparcia, uwzględniając warunki materialne, prawo i opiekę nad osobami zależnymi. Ustalenia dotyczące pracy lub opieki mogą wymagać uzgodnienia bezpiecznego zastępstwa.

Kompas potrzeb w rozmowie

Kierunek rozmowy nie jest rozkazem dla drugiej osoby.



Kompas pomaga określić kierunek, ale nie usuwa przeszkód z drogi. Podobnie rozpoznanie potrzeb może porządkować rozmowę, nie zapewnia jednak zgody ani spełnienia prośby. Potrzeby obu stron mogą się różnić.

ROZMOWA I POTRZEBY

Sprawa
Konkretna sytuacja do omówienia.

Potrzeba
To, co jest dla ciebie ważne.

Prośba
Możliwe do opisania działanie.

Słuchanie
Sprawdzanie rozumienia odpowiedzi.

Granice
Zgoda, odmowa i dostępność.

Ustalenie
Dobrowolnie uzgodniony dalszy krok.

Prośba pozostawia miejsce na odpowiedź.

W bezpiecznej rozmowie można oddzielić opis zdarzenia od przypuszczeń o intencjach. Warto sprawdzić, jak druga osoba rozumie prośbę. Odmowa nie musi oznaczać odrzucenia całej relacji, czasem potrzebne są inne rozwiązania lub pomoc.

Granica metafory: nie istnieje jeden kierunek właściwy dla każdej rozmowy. Rysunek nie jest protokołem negocjacji ani sposobem na uzyskanie posłuszeństwa. Sama komunikacja nie usuwa przemocy lub nierówności.

Nie wymuszaj kontaktu, ujawniania informacji ani zgody. Przy zagrożeniu pierwszeństwo ma ochrona. Dostosuj sposób rozmowy do możliwości komunikacyjnych i nie odkładaj niezbędnej pomocy lub opieki do czasu osiągnięcia porozumienia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Skrót, który prowadzi z powrotem

Chwilowa ulga nie zawsze zmienia trudną sytuację.



Ścieżka może ominąć trudny odcinek, a potem wrócić do tego samego miejsca. Podobnie odsunięcie bezpiecznej, ważnej sprawy może przynieść ulgę teraz, choć sprawa pozostaje. To jedna z możliwych zależności, nie opis każdego unikania.

Ulga jest informacją, nie dowodem rozwiązania problemu.

ULGA I NASTĘPSTWA

Sytuacja
Sprawa i jej rzeczywiste warunki.

Dyskomfort
Trudność odczuwana w danej chwili.

Reakcja
Wybrany sposób odpowiedzi.

Ulga
Możliwa krótkotrwała zmiana.

Następstwa
To, co pozostaje później.

Wsparcie
Pomoc lub dostosowanie warunków.

Można rozważyć, czy odsunięcie sprawy chroni przed zagrożeniem, pozwala odpocząć, czy wielokrotnie utrudnia ważne działanie. Te możliwości mogą współistnieć. Przy nasilonych trudnościach warto szukać wsparcia zamiast oceniać siebie przez pojedynczą decyzję.

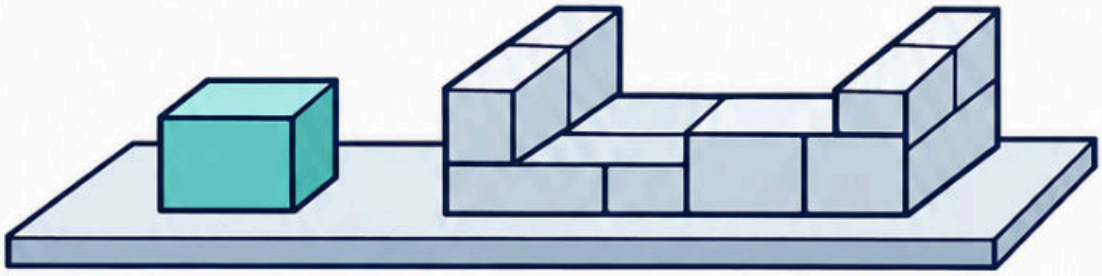
Granica metafory: nie każda przerwa jest ucieczką, a powrót nie jest nieuchronny. Rysunek nie ustala przyczyny zachowania i nie oznacza, że trzeba wejść na trudniejszą drogę.

Nie rezygnuj z ochrony zdrowia, dostępności ani bezpieczeństwa w przemocy. Nie podejmuj ryzykownych prób i nie zmieniaj leczenia na podstawie tej ilustracji. Pilne potrzeby i opieka nad osobami zależnymi mogą wymagać pomocy lub bezpiecznego zastępstwa.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Pierwszy mały klocek

Początek może być mniejszy niż całe zadanie.



Budowla powstaje z części, lecz do postawienia klocka potrzebne są miejsce i dostępne materiały. Podobnie mały początek może ułatwić podjęcie zadania, ale nie zastępuje zasobów, wiedzy ani odpoczynku. Nie każde odłożenie działania jest prokrastynacją.

Mały krok nie oznacza małej wartości.

POCZĄTEK ZADANIA

Cel
Sprawa, którą chcesz podjąć.

Trudność
To, co utrudnia rozpoczęcie.

Zakres
Niewielka, konkretna część.

Dostosowanie
Zmiana metody lub pomoc.

Warunki
Czas, narzędzia i dostępność.

Ocena
Sprawdzenie, co jest dalej możliwe.

Przy bezpiecznym zadaniu można wybrać niewielką czynność przygotowawczą, na przykład znaleźć potrzebny dokument. Jeśli brakuje informacji lub sił, potrzebne może być wyjaśnienie, wsparcie albo odpoczynek, a nie zwiększenie nacisku. Rozpoczęcie nie zobowiązuje do ukończenia wszystkiego od razu.

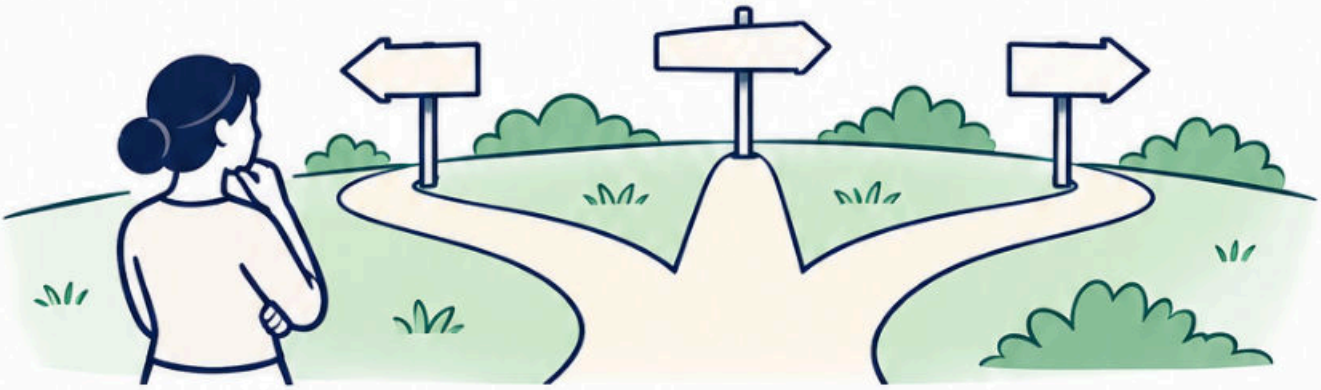
Granica metafory: zadania nie zawsze składają się z równych części. Jeden klocek nie gwarantuje rozpędu ani zakończenia pracy. Rysunek nie mierzy motywacji i nie uzasadnia etykiety „leniwy".

Uwzględnij stan zdrowia, niepełnosprawność, przeciążenie i obowiązki opiekuńcze. Nie odkładaj pilnej pomocy na rzecz ćwiczenia produktywności. Dostosuj zadanie lub poproś o wsparcie, gdy samodzielne wykonanie nie jest bezpieczne.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Rozdroże bez idealnej drogi

Wybór może wymagać informacji, nie całkowitej pewności.



Na rozdrożu każda droga może mieć zalety i ograniczenia. Ten obraz pomaga odróżnić poszukiwanie potrzebnych informacji od oczekiwania, że jedna możliwość nie będzie miała żadnych kosztów. Nie wszystkie drogi są dostępne i nie każdą decyzję można odwrócić.

Brak idealnej opcji nie oznacza braku możliwości.

DECYZJA W KONTEKŚCIE

- **Sprawa** — czego dotyczy wybór.
- **Informacje** — to, co warto jeszcze ustalić.
- **Warunki** — zasoby, terminy i obowiązki.
- **Możliwości** — rzeczywiście dostępne opcje.
- **Następstwa** — korzyści, koszty i ryzyko.
- **Wsparcie** — pomoc w ocenie sytuacji.

Przy niewielkiej, bezpiecznej i odwracalnej decyzji można porównać dostępne opcje oraz ustalić, co pozwoli ocenić rezultat. Przy poważnych następstwach potrzebna może być fachowa porada. Namysł nie jest porażką, a szybki wybór nie zawsze jest lepszy.

Granica metafory: rysunek nie wskazuje najlepszej drogi i nie gwarantuje dobrego wyniku. Nie każda przeszkoda jest tylko obawą. Brak zasobów lub przymus mogą rzeczywiście ograniczać wybór.

Nie traktuj ilustracji jako porady medycznej, prawnej ani finansowej. Uwzględnij bezpieczeństwo, zgodę zainteresowanych osób i obowiązki opiekuńcze. Pilna ochrona lub pomoc nie powinny czekać na poczucie pełnej pewności.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Fale przychodzące różnym rytmem

Żałoba nie musi przebiegać według jednego planu.



Fale różnią się siłą i odstępami. Ten obraz może opisywać zmienność przeżyć po stracie: uczucia nie zawsze są obecne tak samo, a czasem pojawiają się niespodziewanie. Ludzie przeżywają stratę na różne sposoby.

Spokojniejsza chwila nie unieważnia straty.

DOŚWIADCZENIE STRATY

Zmienność
Różnice między chwilami.

Codzienność
Bieżące potrzeby i obowiązki.

Uczucia
Przeżycia bez obowiązkowej kolejności.

Relacje
Wybrane formy obecności innych.

Przypomnienia
Sytuacje przywołujące stratę.

Pomoc
Wsparcie dopasowane do trudności.

Można potrzebować rozmowy, praktycznej pomocy albo przestrzeni. Nie trzeba porównywać własnego przeżywania z reakcjami innych. Jeśli trudno zadbać o podstawowe potrzeby lub codzienne funkcjonowanie, warto szukać wsparcia; nie trzeba czekać, aż trudności staną się skrajne.

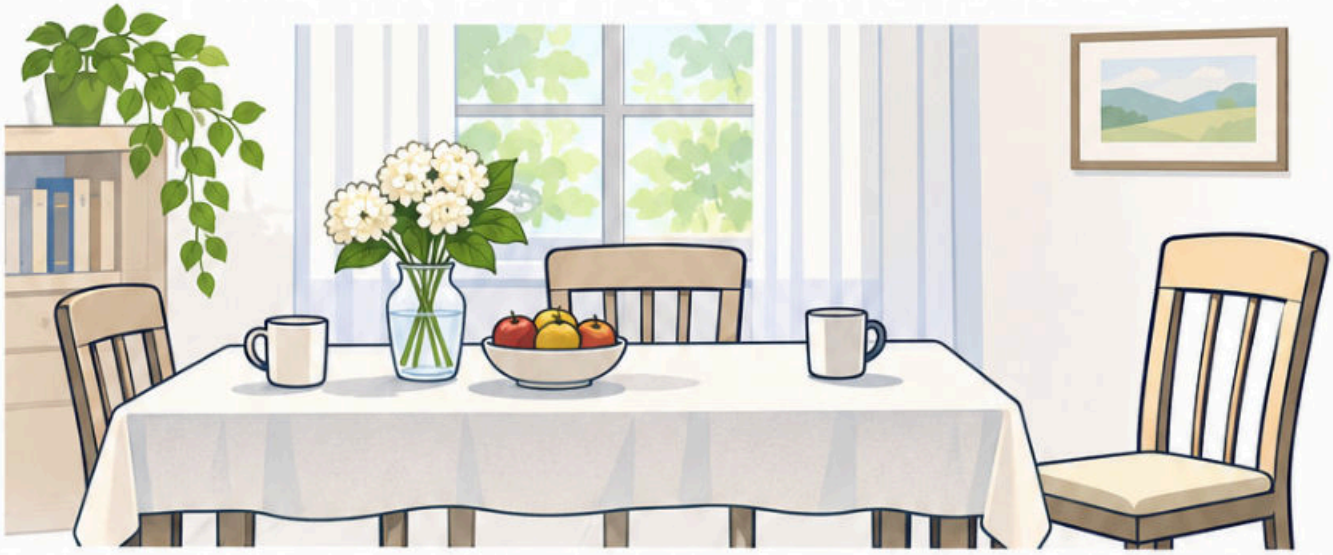
Granica metafory: fale nie są etapami, kalendarzem ani pomiarem żałoby. Rysunek nie przewiduje czasu jej trwania i nie rozpoznaje zaburzenia. Chwila ulgi lub radości nie jest dowodem braku więzi.

Nie wymuszaj wspominania, ujawniania szczegółów ani kontaktu. Uwzględnij prywatność, bezpieczeństwo i opiekę nad osobami zależnymi. Przy bezpośrednim zagrożeniu życia potrzebna jest pilna pomoc, a nie dalsza praca z metaforą.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Pusta przestrzeń przy stole

Nieobecność może zmieniać codzienne znaczenia.



Miejsce przy stole może przypominać o kimś, kogo już nie ma, albo o utraconej wspólnocie. Obraz kieruje uwagę na to, jak strata dotyka zwyczajów, relacji i potrzeb. Nie opisuje wszystkich strat ani wszystkich sposobów ich przeżywania.

Nie trzeba natychmiast wypełniać pustego miejsca.

NIEOBECNOŚĆ I CODZIENNOŚĆ

- **Znaczenie** — To, co było ważne w relacji.
- **Pamięć** — Dobrowolny sposób wspominania.
- **Zwyczaje** — Codzienne sytuacje, które się zmieniły.
- **Granice** — Prawo do prywatności i odmowy.
- **Potrzeby** — Sprawy wymagające troski teraz.
- **Obecność** — Dostępne, bezpieczne wsparcie.

Można wybrać rozmowę, pomoc w konkretnym obowiązku albo chwilę bez opowiadania o stracie. Zachowanie pamiątki i zmiana zwyczaju nie są obowiązkowymi zadaniami. Różne osoby mogą potrzebować odmiennych form wsparcia.

Granica metafory: puste miejsce nie oznacza, że życie jest pozbawione wartości lub że ktoś ma zastąpić utraconą osobę. Rysunek nie nakazuje pojednania, idealizowania relacji ani przeżywania tęsknoty.

Nie wymuszaj wspomnień, rytuałów lub ujawniania szczegółów. Uwzględnij bezpieczeństwo, warunki materialne i opiekę nad osobami zależnymi. Gdy codzienne funkcjonowanie staje się trudne, można szukać profesjonalnego wsparcia bez czekania na skrajny kryzys.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Ogród zmieniający się z porami roku

Zmiana warunków może wymagać innego rodzaju troski.



Ogród nie potrzebuje tego samego w każdych warunkach. Ten obraz pomaga rozmawiać o dostosowaniu codziennych działań, gdy zmieniają się role, możliwości lub otoczenie. Nie oznacza, że każda zmiana jest dobra albo że wystarczy bardziej się starać.

Dostosowanie nie jest obowiązkiem rozkwitania.

WARUNKI I TROSKA

Zmiana
To, co rzeczywiście jest inne.

Dostosowanie
Sposób działania pasujący do warunków.

Stałość
Elementy, które nadal pomagają.

Wsparcie
Pomoc innych lub instytucji.

Zasoby
Dostępny czas, siły i środki.

Granice
To, czego teraz nie da się zrobić.

Można sprawdzić, które wcześniejsze sposoby radzenia sobie nadal są użyteczne, a które wymagają zmiany. Praktyczna pomoc lub ograniczenie obciążeń mogą być ważniejsze niż nowy cel. Nie trzeba udowadniać rozwoju przez nieustanną aktywność.

Granica metafory: życie nie przebiega w regularnych porach roku. Rysunek nie obiecuje poprawy po określonym czasie ani powrotu do dawnej sytuacji. Trudne warunki nie świadczą o zaniedbaniu lub winie osoby.

Nie traktuj krzywdy jako koniecznej lekcji. Przy zagrożeniu szukaj ochrony i wsparcia. Uwzględnij zdrowie, dostępność, zobowiązania i bezpieczne zastępstwo w opiece; nie zmieniaj leczenia na podstawie tej analogii.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Ciało jako dom, nie wystawa

Troska nie musi zaczynać się od oceny wyglądu.



Dom służy do życia, nie tylko do oglądania z zewnątrz. Ta analogia pozwala przenieść uwagę z cudzych ocen na własne potrzeby, granice i dostępność wsparcia. Nie nakazuje zachwytu nad ciałem ani pomijania bólu lub choroby.

Prawo do szacunku nie zależy od wyglądu.

TROSKA BEZ OCENIANIA

- **Potrzeby** — To, co wymaga uwagi i opieki.
- **Komfort** — Warunki dostosowane do osoby.
- **Granice** — Zgoda na kontakt i komentarze.
- **Otoczenie** — Przekazy oraz presja społeczna.
- **Dostępność** — Ułatwienia bez wymogu sprawności.
- **Wsparcie** — Pomoc bez zawstydzania.

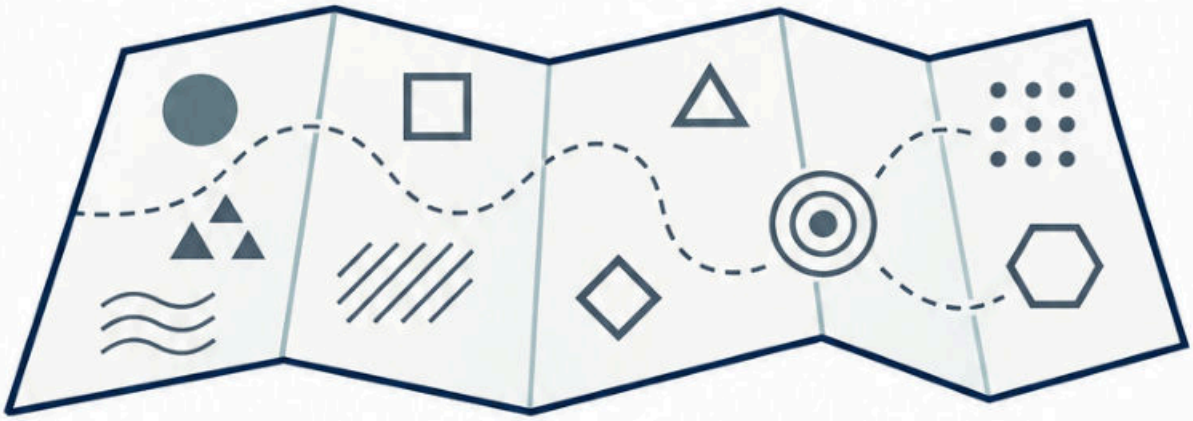
Myśli i uczucia dotyczące ciała mogą wiązać się z doświadczeniami oraz otoczeniem. Nie są prostym pomiarem jego wartości. Można szukać życzliwego wsparcia, szczególnie gdy ocenianie wyglądu utrudnia codzienne życie.

Granica metafory: ciało nie jest przedmiotem do remontu. Choroba, ból lub niepełnosprawność nie oznaczają gorszego „domu". Rysunek nie ustala ideału wyglądu i nie wymaga wdzięczności za każdą funkcję ciała.

Nie wymuszaj oglądania ciała, dotyku, zdjęć ani ujawniania doświadczeń. Nie zmieniaj jedzenia, aktywności lub leczenia na podstawie tej ilustracji. Potrzeby zdrowotne zasługują na odpowiednią opiekę niezależnie od stosunku do wyglądu.

Mapa z wieloma sygnałami

Opis odczucia nie jest jeszcze wyjaśnieniem jego przyczyny.



Na mapie różne znaki przekazują odmienne informacje. Podobnie odczucia cielesne można opisywać, nie przypisując im od razu jednego znaczenia. Ta analogia nie rozstrzyga, czy objaw ma przyczynę fizyczną, psychiczną czy złożoną.

Sygnał zasługuje na uwagę, nie na pochopną etykietę.

Opis
Opis — co jest odczuwane.

Okoliczności
Okoliczności — kiedy i w jakiej sytuacji.

Zmiana
Zmiana — co jest nowe lub inne.

ODCZUCIE I KONTEKST

Wpływ
Wpływ — znaczenie dla codziennego funkcjonowania.

Zalecenia
Zalecenia — ustalenia z osobą prowadzącą leczenie.

Pomoc
Pomoc — odpowiednia ocena i wsparcie.

Niepokój o zdrowie i częste sprawdzanie mogą utrudniać życie. Nie oznaczą to jednak, że każdy objaw wynika z lęku. Rozmowa ze specjalistą może pomóc ustalić, jak reagować na dolegliwości i obawy bez samodzielnego diagnozowania.

Granica metafory: symbole nie są testem, skalą bólu ani mapą narządów. Rysunek nie potwierdza bezpieczeństwa i nie zastępuje badania. Nie trzeba stale skanować ciała, aby korzystać z tej strony.

Nowe, nasilone lub niepokojące objawy wymagają odpowiedniej oceny; przy bezpośrednim zagrożeniu życia potrzebna jest pilna pomoc. Nie zmieniaj leków ani zaleconego monitorowania. Możesz przerwać skupianie uwagi na ciele, jeśli nasila dyskomfort.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Bateria i warunki ładowania

Odpoczynek wymaga warunków, nie tylko decyzji.



Bateria podłączona do źródła energii przywołuje obraz odpoczynku. Człowiek nie jest jednak urządzeniem: zmęczenie może mieć różne przyczyny, a krótka przerwa nie zawsze przywraca siły. Ta analogia pomaga rozmawiać o potrzebach i warunkach, nie mierzyć organizm.

Nie trzeba zasłużyć na odpoczynek wyczerpaniem.

ODPOCZYNEK I WARUNKI

Obciążenie
Wymagania w danym czasie.

Przerwa
Możliwość ograniczenia aktywności.

Otoczenie
Warunki sprzyjające odpoczynkowi.

Zdrowie
Potrzeby wymagające oceny lub leczenia.

Zastępstwo
Bezpieczne przejęcie obowiązków.

Wsparcie
Pomoc w stworzeniu realnej przerwy.

Można rozważyć, co utrudnia odpoczynek: brak czasu, warunki mieszkaniowe, obowiązki lub dolegliwości. Potrzebna może być pomoc praktyczna, zmiana obciążenia albo konsultacja. Brak poprawy po odpoczynku nie jest dowodem niewystarczającego wysiłku.

Granica metafory: rysunek nie pokazuje poziomu energii, hormonów ani stanu układu nerwowego. Nie określa czasu „ładowania” i nie gwarantuje odzyskania sprawności. Zmęczenie nie zawsze wynika ze stresu.

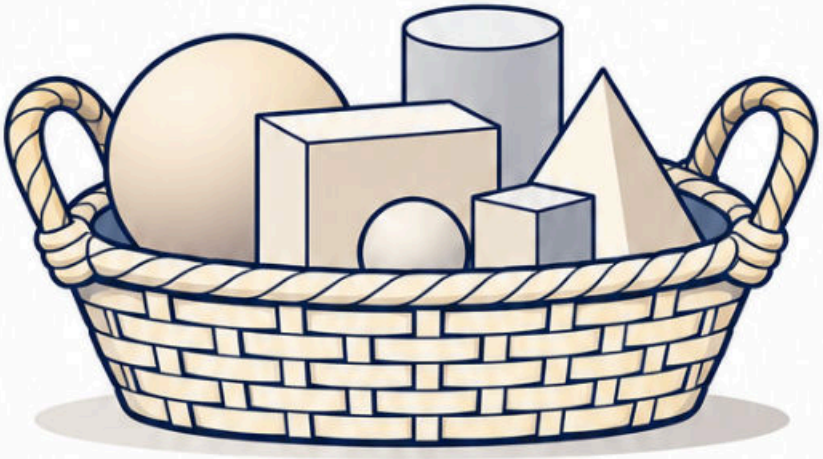
Gdy zmęczenie jest niewyjaśnione, utrzymuje się lub utrudnia życie, szukaj odpowiedniej oceny. Nie zmieniaj leczenia ani zaleconej aktywności na podstawie obrazu. Uwzględnij bezpieczeństwo pracy i opiekę nad osobami zależnymi, organizując potrzebne zastępstwo.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Obszar 11 · Praca, finanse i poczucie sensu

Koszyk ograniczonych zasobów

Więcej zadań nie tworzy automatycznie więcej możliwości.



Koszyk ma ograniczoną przestrzeń. Ten obraz pomaga zauważyć, że nowe zadania korzystają z czasu, uwagi i dostępnego wsparcia. Nie wszystko można zmieścić przez lepszą organizację. Warunki pracy i podział odpowiedzialności też mają znaczenie.

Ograniczenia zasobów nie są miarą wartości osoby.

ZADANIA I ZASOBY

Wymagania
To, czego oczekuje sytuacja.

Czas
Realnie dostępne terminy i przerwy.

Podział
Odpowiedzialność uzgodniona z innymi.

Priorytety
Sprawy wymagające uzgodnienia.

Narzędzia
Środki potrzebne do wykonania pracy.

Wsparcie
Pomoc w zmianie obciążenia.

Przy przeciążeniu można omówić zakres pracy, terminy lub potrzebną pomoc z odpowiednią osobą. Rozmowa nie gwarantuje zmiany i nie każda sytuacja pozwala swobodnie odmówić. Czasem potrzebna jest porada dotycząca praw lub bezpiecznych możliwości działania.

Granica metafory: zasobów nie da się przeliczyć na jednakowe przedmioty. Rysunek nie ustala normy wydajności i nie nakazuje odrzucania obowiązków. Nie rozwiązuje nierówności ani niedoboru środków.

Nie przerzucaj zadań na innych bez uzgodnienia. Uwzględnij umowy, zdrowie, bezpieczeństwo i obowiązki wobec osób zależnych. Nie podejmuj decyzji o odejściu z pracy lub zobowiązaniach finansowych wyłącznie na podstawie tej ilustracji.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Kompas wartości, lista celów

Kierunek i zadanie nie są tym samym.



Kompas wskazuje kierunek, a lista pomaga nazwać konkretne zadania. W tej analogii wartość opisuje ważny sposób postępowania, natomiast cel dotyczy czegoś, co można zrealizować. Ten sam kierunek może mieć różne praktyczne formy.

Niewykonany cel nie przekreśla tego, co jest ważne.

Wartość
Ważna jakość postępowania.

Cel
Konkretny zamierzony rezultat.

Możliwości
Realnie dostępne sposoby działania.

KIERUNEK I DZIAŁANIE

Warunki
Zasoby, zdrowie i obowiązki.

Granice
Bezpieczeństwo oraz prawa innych.

Przegląd
Ponowne rozważenie planu.

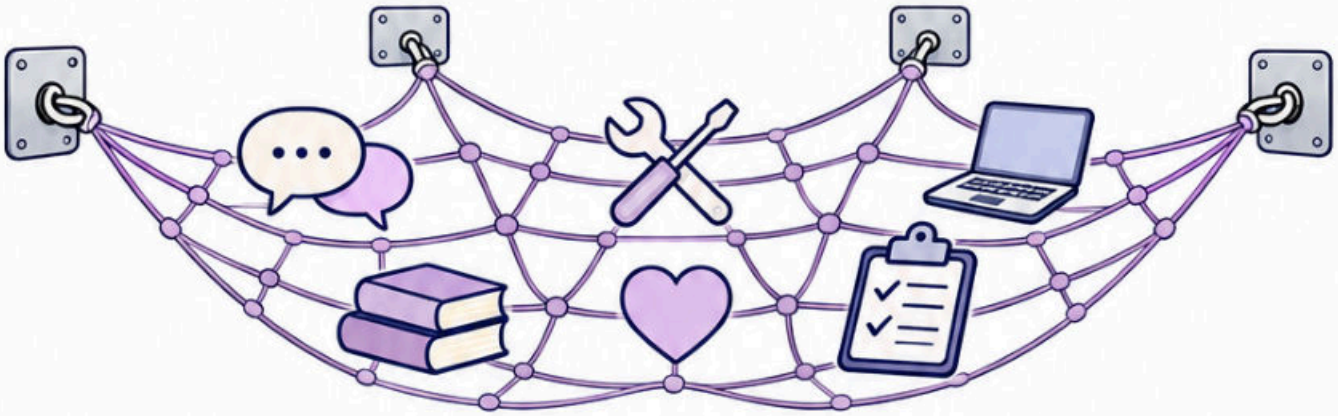
Jeśli ważna jest troska, jej formą może być rozmowa, praktyczna pomoc lub uszanowanie odmowy. Wybór zależy od sytuacji i zgody zainteresowanych osób. Nie trzeba zamieniać każdej wartości w kolejne zadanie do wykonania.

Granica metafory: kompas nie wskazuje jedynego słusznego życia. Wartości mogą pozostawać w napięciu, a warunki ograniczać możliwości. Rysunek nie ocenia moralności ani nie wyznacza życiowej misji.

Nie używaj wartości do usprawiedliwiania przemocy, wyzysku lub zaniedbywania zdrowia. Uwzględnij potrzebę odpoczynku, prywatność, zgodę i opiekę nad osobami zależnymi. Zmiana planu nie musi oznaczać rezygnacji z ważnego kierunku.

Sieć z wieloma punktami podparcia

Różne potrzeby mogą wymagać różnych form pomocy.



Sieć oparta na kilku punktach przywołuje obraz wsparcia, które nie musi pochodzić od jednej osoby. W życiu pomoc może mieć charakter emocjonalny, praktyczny lub profesjonalny. Dostępność tych możliwości nie jest jednak taka sama dla wszystkich.

Brak wsparcia nie jest osobistą porażką.

POTRZEBY I WSPARCIE

Potrzeba
Potrzeba — czego brakuje w tej sytuacji.

Rozmowa
Rozmowa — kontakt, na który jest zgoda.

Pomoc praktyczna
Pomoc praktyczna — konkretne odciążenie.

Specjalista
Specjalista — wsparcie wymagające kompetencji.

Dostępność
Dostępność — koszty, czas i bariery.

Granice
Granice — zakres pomocy oraz prywatność.

Można rozważyć, do kogo zwrócić się z określoną sprawą i co bezpiecznie ujawnić. Bliska osoba nie musi pełnić każdej roli. Kontakt online, lokalna grupa lub instytucja mogą być opcjami, jeśli odpowiadają potrzebom i warunkom.

Granica metafory: liczba kontaktów nie mierzy jakości wsparcia. Sieć nie gwarantuje bezpieczeństwa i nie oznacza obowiązku podtrzymywania każdej relacji. Samotności nie można sprowadzić do braku starań.

Nie wymuszaj kontaktu z osobą krzywdzącą ani ujawniania prywatnych informacji. Uwzględnij zgodę, dostępność i zakres kompetencji. W sytuacji pilnego zagrożenia potrzebna jest odpowiednia pomoc, a nie oczekiwanie na odpowiedź znajomego.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy.

Karta porównawcza · Myślenie o trudnościach

OBAWA, PLANOWANIE, ZAMARTWIANIE I RUMINACJE

Podobne tematy, różne sposoby zajmowaniá się nimi.

Kolumny: Obawa | Planowanie | Zamartwianie | Ruminacje

	OBAWA	PLANOWANIE	ZAMARTWIANIE	RUMINACJE
PUNKT ODNIESIENIA W CZASIE	Możliwe zagrożenie teraz lub później.	Przyszły krok związany z obecną sprawą.	Często kolejne przyszłe możliwości.	Często minione zdarzenia i ich znaczenie.
TYP PYTANIA	„Czy coś mi zagraża?”	„Co mogę zrobić i kiedy?”	„A jeśli pojawi się kolejny problem?”	„Dlaczego znów do tego wracam?”
CZY POWSTAJE DZIAŁANIE	Czasem ochrona lub sprawdzenie sytuacji.	Powstaje możliwy krok albo termin.	Kolejne scenariusze mogą zastępować decyzję.	Powtarzanie może nie prowadzić do nowego wniosku.
CO WNOSI KOLEJNY NAMYSŁ	Może pomóc ocenić dostępne informacje.	Może doprecyzować zasoby i kolejność.	Bywa powtórzeniem pytań bez nowych danych.	Bywa powrotem do tej samej oceny.
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Przed rozmową: „Obawiam się nieporozumienia”.	Przed rozmową: „Zapiszę dwa ważne punkty”.	Przed rozmową: „A jeśli każde zdanie pogorszy sprawę?”	Po rozmowie: „Wciąż analizuję to samo zdanie”.

Przykłady są fikcyjne. Te sposoby myślenia mogą się mieszać; orientacja w czasie nie stanowi sztywnej granicy. Obawa nie jest diagnozą, a wspominanie nie musi być ruminacją.

Plan nie gwarantuje rozwiązania. Nie zastępuj ochrony przed realnym zagrożeniem analizowaniem myśli. Jeśli powracające myślenie utrudnia życie, można poszukać profesjonalnego wsparcia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

Karta porównawcza · Opis doświadczenia

EMOCJA, MYŚL, DOZNANIE I DZIAŁANIE

Cztery perspektywy na jedną sytuację, bez ustalania obowiązkowej kolejności.

Kolumny: Emocja | Myśl | Doznanie | Działanie

	EMOCJA	MYŚL	DOZNANIE	DZIAŁANIE
CO OPISUJE DANE POJĘCIE	Przeżywany stan emocjonalny.	Słowa, obrazy lub interpretacje w umyśle.	Odczucie zauważane w ciele.	To, co ktoś robi lub mówi.
PRZYKŁAD Z TEJ SAMEJ SYTUACJI	Niepokój przed wysłaniem wiadomości.	„Może zostanę źle zrozumiana”.	Napięcie w barkach.	Odłożenie telefonu na stół.
CZEGO NIE MOŻNA Z NIEGO WYWNIOSKOWAĆ	Że zagrożenie na pewno istnieje.	Że przewidywanie jest faktem.	Że przyczyną na pewno jest stres.	Jaka była intencja bez poznania kontekstu.
JAK ZAPISAĆ OBSERWACJĘ	„Czuję niepokój”.	„Pojawia się myśl, że…”.	„Zauważam napięcie w barkach”.	„Odłożyłam telefon”.
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Ola nazywa swój niepokój.	Ola rozpoznaje swoją obawę jako przewidywanie.	Ola opisuje odczucie, nie jego przyczynę.	Ola opisuje czynność, nie ocenia charakteru.

Ola jest postacią fikcyjną. Kategorie pomagają porządkować opis, ale doświadczenia mogą się nakładać i wpływać na siebie. Tabela nie pokazuje uniwersalnego łańcucha przyczyn.

Nie trzeba skupiać się na ciele, jeśli to nasila dyskomfort. Nowe lub niepokojące objawy wymagają odpowiedniej oceny medycznej, nie automatycznego wyjaśnienia emocjami. Notowanie jest opcjonalne; chroń prywatność swoją i innych.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

KARTA PORÓWNAWCZA · STOSUNEK DO SIEBIE

SAMOKRYTYKA, SAMOOCENA, WŁASNA WARTOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE

Ocena wyniku nie musi stawać się oceną całej osoby.

Kolumny: Samokrytyka | Samoocena | Własna wartość | Współczucie wobec siebie

	SAMOKRYTYKA	SAMOOCENA	WŁASNA WARTOŚĆ	WSPÓŁCZUCIE WOBEC SIEBIE
PRZEDMIOT OCENY	Własne błędy lub niedostatki.	Własne cechy i możliwości.	Znaczenie przypisywane sobie jako osobie.	Trudność i potrzeba życzliwej odpowiedzi.
TYPOWY JĘZYK WEWNĘTRZNY	„Znów wszystko zepsułam”.	„To zadanie poszło mi słabo”.	„Nie jestem tylko swoim wynikiem”.	„To boli; czego teraz potrzebuję?”
ZWIĄZEK Z WYNIKIEM ZADANIA	Błąd może wywołać surowy osąd.	Wynik może zmienić ocenę umiejętności.	Wynik nie wyznacza ludzkiej godności.	Troska może towarzyszyć także błędom.
ALTERNATYWNE PYTANIE	„Czy oceniam czynność, czy całą siebie?”	„Jakie fakty wspierają tę ocenę?”	„Czy uzależniam szacunek od sukcesu?”	„Co byłoby pomocne i odpowiedzialne?”
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Po błędzie Ewa się poniża.	Ewa sprawdza, czego jeszcze nie umie.	Ewa nie odbiera sobie prawa do szacunku.	Ewa szuka pomocy i sposobu naprawy.

Ewa jest postacią fikcyjną, Kolumny pokazują różne perspektywy, nie cztery typy ludzi. Samoocena i poczucie własnej wartości bywają rozumiane podobnie; tutaj rozdzielono je umownie dla jasności.

Współczucie nie usuwa odpowiedzialności ani nie wymaga usprawiedliwiania krzywdy. Nie trzeba wymuszać ciepłych uczuć wobec siebie. Tabela nie mierzy wartości osoby i nie zastępuje profesjonalnej pomocy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

KARTA PORÓWNAWCZA • RELACJE I PRZYWIĄZANIE

CZTERY WZORCE PRZYWIĄZANIA

Modele opisowe, nie etykiety osoby.

Kolumny: Bezpieczny | Lękowy | Unikający | Zdezorganizowany

	BEZPIECZNY	LĘKOWY	UNIKAJĄCY	ZDEZORGANIZOWANY
JAK SIĘ PRZEJAWIA	Większa swoboda korzystania z bliskości.	Silniejsza obawa przed odrzuceniem.	Większa ostrożność wobec bliskości.	Pragnienie kontaktu i obawa przed nim.
MOŻLIWE ŹRÓDŁO	Doświadczenia dostępnego wsparcia.	Doświadczenia niepewnej dostępności.	Doświadczenia ograniczonego wsparcia.	Doświadczenia sprzecznych sygnałów.
W STRESIE	Może zwracać się po wsparcie.	Może szukać częstych zapewnień.	Może zwiększać dystans.	Może reagować w zmienny sposób.
W BLISKOŚCI	Może łączyć więź i autonomię.	Może obawiać się utraty więzi.	Może chronić niezależność dystansem.	Może jednocześnie szukać i unikać kontaktu.
CO ZAUWAŻYĆ	Co pomaga czuć się bezpiecznie?	Jakie sytuacje nasilają niepewność?	Kiedy dystans jest ochroną?	Co zwiększa przewidywalność kontaktu?

Wiersz o źródłach podaje możliwe konteksty, nie przyczyny ustalane z zachowania. Nie pozwala odtworzyć dzieciństwa, rozpoznać traumy ani obwinić opiekunów. Późniejsze relacje również mają znaczenie.

Ta sama osoba może reagować inaczej w różnych relacjach. Modele nie są diagnozą ani stałym przeznaczeniem. Nie wymuszaj bliskości; zachowaj zgodę, prywatność i prawo do dystansu. W relacji krzywdzącej pierwszeństwo ma bezpieczeństwo, nie zmiana „stylu".

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

Karta porównawcza • Rodzina i obowiązki

WSPARCIE, OCZEKIWANIE, ODPOWIEDZIALNOŚĆ I NADMIERNE OBCIĄŻENIE RODZINNE

Pomoc, prośba i obowiązek nie znaczą tego samego.

Kolumny: Wsparcie | Oczekiwanie | Odpowiedzialność | Nadmierne obciążenie

	WSPARCIE	OCZEKIWANIE	ODPOWIEDZIALNOŚĆ	NADMIERNE OBCIĄŻENIE
KTO PODEJMUJE DECYZJĘ	Osoby uzgadniające formę pomocy.	Ktoś wyraża życzenie lub założenie.	Osoba pełniąca określoną rolę.	Zakres zadań bywa narzucony lub trudny do zmiany.
ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI	Ustalony zakres konkretnej pomocy.	Samo oczekiwanie nie ustala obowiązku.	Wynika z roli i realnych ustaleń.	Wymagania przekraczają dostępne możliwości.
MOŻLIWOŚĆ ODMOWY	Warto uzgodnić granice i alternatywy.	Można sprawdzić, czy oczekiwanie jest uzgodnione.	Zmiana wymaga uwzględnienia opieki i zobowiązań.	Odmowa może być utrudniona presją lub brakiem zastępstwa.
OZNAKI PRZEKROCZENIA ZASOBÓW	Pomoc zaczyna wypierać podstawowe potrzeby.	Oczekiwań jest więcej niż możliwości.	Brakuje czasu, środków lub wsparcia.	Utrzymuje się przeciążenie i brak odciążenia.
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Jan uzgadnia jeden termin pomocy.	Rodzina zakłada, że Jan zawsze przyjedzie.	Jan organizuje bezpieczne zastępstwo.	Jan nie ma kiedy zadbać o własne zdrowie.

Jan jest postacią fikcyjną. Kategorie mogą współwystępować i nie określają wartości rodziny. Tabela nie rozstrzyga obowiązków prawnych ani nie diagnozuje relacji.

Nie zostawiaj osoby zależnej bez koniecznej opieki. Można szukać podziału zadań lub zewnętrznej pomocy; dostępność bywa ograniczona. Przy przemocy ważna jest ochrona, nie wymuszanie rozmowy lub odmowy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani porada prawna.

KARTA PORÓWNAWCZA • REAKCJE W ZAGROŻENIU

WALKA, UCIECZKA, ZAMROŻENIE I PRZYPODOBANIE

Opisy możliwych reakcji, nie pełna klasyfikacja fizjologiczna.

Kolumny: Walka | Ucieczka | Zamrożenie | Przypodobanie

	WALKA	UCIECZKA	ZAMROŻENIE	PRZYPODOBANIE
JAK SIĘ PRZEJAWIA	Sprzeciw lub próba odparcia zagrożenia.	Próba oddalenia się lub ukrycia.	Trudność z ruchem lub odpowiedzią.	Próba uspokojenia osoby zagrażającej.
REAKCJA CIAŁA	Możliwe napięcie i mobilizacja.	Możliwe pobudzenie przed oddaleniem.	Możliwe poczucie znieruchomienia.	Napięcie może współistnieć z pozorną zgodą.
PIERWOTNA FUNKCJA	Możliwa próba obrony.	Możliwa próba uzyskania dystansu.	Reakcja nie musi podlegać świadomej kontroli.	Możliwa próba ograniczenia zagrożenia.
NA CO DZIEŃ	Sam sprzeciw nie dowodzi tej reakcji.	Wyjście z rozmowy nie dowodzi traumy.	Milczenie może mieć wiele przyczyn.	Uprzejmość sama w sobie nie jest objawem.
CO ZAUWAŻYĆ	Czy potrzebna jest ochrona?	Czy oddalenie jest bezpieczne?	Czy osoba potrzebuje spokojnego wsparcia?	Czy zgoda jest swobodna?

Reakcje mogą się zmieniać, nakładać lub wyglądać inaczej. Nie można ustalić traumy, intencji ani stanu układu nerwowego z pojedynczego zachowania. Nie każda reakcja jest świadomym wyborem.

Znieruchomienie lub podporządkowanie nie oznacza zgody na krzywdę. Odpowiedzialność za przemoc ponosi sprawca. Nie prowokuj zagrożenia, aby sprawdzić reakcję, i nie wymagaj od osoby skrzywdzonej konfrontacji. Pierwszeństwo ma bezpieczeństwo i odpowiednia pomoc.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

KARTA PORÓWNAWCZA · PRZERWY I ZADANIA

ODPOCZYNEK, PRZERWA, UNIKANIE I PROKRASTYNACJA

Ta sama czynność może pełnić różne funkcje.

Kolumny:	ODPOCZYNEK	PRZERWA	UNIKANIE	PROKRASTYNACJA
FUNKCJA PRZERWY	Uwzględnienie potrzeby regeneracji.	Czasowe zatrzymanie aktywności.	Odsunięcie kontaktu z trudną sytuacją.	Odroczenie ważnego zadania mimo przewidywanych kosztów.
ZWIĄZEK Z WAŻNYM ZADANIEM	Nie musi służyć zwiększaniu wydajności.	Może mieć ustalony moment powrotu.	Może chronić przed realnym zagrożeniem.	Zadanie pozostaje ważne, ale jest odkładane.
SKUTEK TERAZ	Możliwość zmniejszenia obciążenia.	Zmiana tempa lub rodzaju aktywności.	Możliwy dystans lub chwilowa ulga.	Możliwa chwilowa ulga od trudności.
SKUTEK PÓŹNIEJ	Zależy także od zdrowia i warunków.	Powrót może wymagać zmiany planu.	Może chronić albo ograniczać ważne działania.	Mogą narastać zaległości i koszty.
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Ada odpoczywa po wyczerpującym dniu.	Ada robi uzgodnioną przerwę w pracy.	Ada rezygnuje z niebezpiecznego spotkania.	Ada odkłada dostępny krok, choć zbliża się termin.

Ada jest postacią fikcyjną. Kategorie mogą się nakładać; sama długość przerwy nie rozstrzyga jej funkcji. Brak pieniędzy, zdrowia, dostepu lub pomocy nie jest automatycznie prokrastynacją.

Odpoczynek nie jest nagrodą za wynik. Nie porzucaj zaleceń zdrowotnych ani koniecznej opieki nad osobą zależną. Powrót do zadania może wymagać wsparcia, dostosowania lub bezpiecznego zastępstwa, a nie większej presji.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

Karta porównawcza · Sposoby komunikowania

Komunikacja asertywna, bierna, agresywna i pasywno-agresywna

Opis zachowania w kontekście, nie etykieta człowieka.

	ASERTYWNA	BIERNA	AGRESYWNA	PASYWNO-AGRESYWNA
JAK TO BRZMI	Jasno wyraża stanowisko z szacunkiem.	Własne stanowisko pozostaje niewyrażone.	Naciska lub narusza granice rozmówcy.	Sprzeciw jest wyrażany pośrednio.
CO CHRONI	Może uwzględniać prawa obu stron.	Może chwilowo ograniczać otwarty konflikt.	Może służyć narzuceniu własnej woli.	Może unikać otwartego nazwania sprzeciwu.
BEZPOŚREDNI SKUTEK	Stanowisko może stać się czytelniejsze.	Potrzeby mogą pozostać niejasne.	Może pojawić się presja lub lęk.	Słowa i zachowanie mogą być niespójne.
WPŁYW NA RELACJĘ	Może wspierać wzajemne rozumienie.	Może utrudniać uzgodnienie potrzeb.	Może osłabiać poczucie bezpieczeństwa.	Może zwiększać niepewność i napięcie.
PRZYKŁADOWE ZDANIE	„Nie mogę w piątek; sprawdźmy inny termin”.	„Dostosuję się”, mimo niewyrażonej potrzeby.	„Masz się zgodzić, nie dyskutuj”.	„Oczywiście, jak zawsze tylko twoje plany”.

Przykłady są fikcyjne. Samo zdanie, ton lub milczenie nie wystarcza do ustalenia intencji. Znaczenie zależy od sytuacji, możliwości komunikacyjnych i relacji władzy. Ta sama osoba może komunikować się różnie.

Asertywność nie gwarantuje zgody ani bezpieczeństwa. Nie wymagaj konfrontacji w relacji krzywdzącej. Uwzględnij dostępność, prywatność i prawo do odmowy. Opis stylu nie usprawiedliwia przemocy ani nie przenosi odpowiedzialności na osobę skrzywdzoną.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

KARTA PORÓWNAWCZA · STRATA I ZMIANA

ŻAŁOBA PO ŚMIERCI, ROZSTANIU, ZMIANIE I STRACIE NIEJEDNOZNACZNEJ

Różne okoliczności, bez rankingu cierpienia.

Kolumny: Śmierć | Rozstanie | Zmiana życiowa | Strata niejednoznaczna

	ŚMIERĆ	ROZSTANIE	ZMIANA ŻYCIOWA	STRATA NIEJEDNOZNACZNA
RODZAJ ZMIANY	Utrata osoby, która zmarła.	Zakończenie lub przekształcenie relacji.	Utrata znanej roli, miejsca lub możliwości.	Niejasność dotycząca utraty lub dalszej obecności.
CO MOŻE POZOSTAĆ NIEJASNE	Niewyjaśnione pytania lub niedokończone sprawy.	Przyszły kontakt i wspólne zobowiązania.	Nowy rytm życia i dostępne wsparcie.	Co się wydarzyło i czego można oczekiwać.
MOŻLIWA POTRZEBA WSPARCIA	Obecność kogoś lub pomoc w codzienności.	Bezpieczne granice i praktyczne ustalenia.	Pomoc w dostosowaniu do nowych warunków.	Wsparcie bez wymuszania pewności lub zamknięcia.
BRAK JEDNEGO OBOWIĄZKOWEGO PRZEBIEGU	Nie ma jednej *kolejności uczuć.*	Smutek może współistnieć z ulgą.	Zmiana może nieść stratę i nowe możliwości.	Niepewność może trwać mimo wysiłków.
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Marta tęskni po śmierci bliskiej osoby.	Marta przeżywa koniec związku.	Marta żegna dotychczasowe miejsce życia.	Marta nie zna losu zaginionej osoby.

Marta jest postacią fikcyjną. Kategorie mogą się nakładać; nie każda zmiana wywołuje żałobę. Strata niejednoznaczna oznacza tu sytuację niepewności, nie diagnozę.

Nie wyznaczaj terminu „zamknięcia" ani nie wymagaj pojednania. Pomoc można uzyskać także przed nasileniem trudności. Przy zaginięciu lub zagrożeniu potrzebne są odpowiednie działania ochronne, nie tylko refleksja nad emocjami.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

OBSERWACJA CIAŁA, INTERPRETACJA SYGNAŁU, OCENA WYGLĄDU I PORÓWNANIE

Opis doświadczenia nie jest rozpoznaniem przyczyny.

Kolumny: Obserwacja ciała | Interpretacja sygnału | Ocena wyglądu | Porównanie

	OBSERWACJA CIAŁA	INTERPRETACJA SYGNAŁU	OCENA WYGLĄDU	PORÓWNANIE
FAKT LUB INTERPRETACJA	Opis zauważonego odczucia.	Próba wyjaśnienia jego znaczenia.	Opinia dotycząca wyglądu.	Zestawienie siebie z wybranym odniesieniem.
SKIEROWANIE UWAGI	Na to, co jest odczuwane.	Na możliwą przyczynę lub zagrożenie.	Na oceniane cechy zewnętrzne.	Na podobieństwa i różnice.
PRZYKŁADOWE ZDANIE	„Czuję napięcie w dłoniach”.	„Zastanawiam się, co je powoduje”.	„Nie podoba mi się mój wygląd na zdjęciu”.	„Zauważam różnicę między zdjęciami”.
RYZYKO NADINTERPRETACJI	Odczucie nie wskazuje samo przyczyny.	Przypuszczenie może zostać uznane za pewność.	Opinia może zostać uznana za miarę wartości.	Wybrany obraz może zostać uznany za normę.
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Iga opisuje swoje odczucie bez diagnozy.	Iga odróżnia pytanie od odpowiedzi medycznej.	Iga zauważa, że ocena zależy od kontekstu.	Iga uwzględnia różnice warunków zdjęcia.

Iga jest postacią fikcyjną. Kategorie mogą się łączyć; tabela nie zachęca do skanowania ciała ani porównywania wyglądu. Można przerwać obserwację, jeśli zwiększa dyskomfort.

Nowe lub niepokojące objawy wymagają odpowiedniej oceny medycznej; nie przypisuj ich automatycznie stresowi. Nie zmieniaj zaleconego monitorowania ani leczenia na podstawie tabeli. Wygląd nie określa godności, zdrowia ani prawa do szacunku.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie test ani protokół terapii.

Karta porównawcza • Praca i możliwości

PRESJA ZEWNĘTRZNA, WŁASNE STANDARDY, ZASOBY I GRANICE PRACY

Wymagania warto rozpatrywać razem z warunkami ich wykonania.

Kolumny: Presja zewnętrzna | Własne standardy | Zasoby | Granice pracy

	PRESJA ZEWNĘTRZNA	WŁASNE STANDARDY	ZASOBY	GRANICE PRACY
ŹRÓDŁO WYMAGANIA	Oczekiwania organizacji, klientów lub innych osób.	Osobiste wyobrażenie o jakości wykonania.	Dostępny czas, narzędzia, umiejętności i wsparcie.	Warunki bezpiecznej pracy i rzeczywiste ograniczenia.
ZAKRES WPŁYWU	Nie każde oczekiwanie można samodzielnie zmienić.	Można rozważyć elastyczność bez obniżania bezpieczeństwa.	Dostępność bywa zależna od decyzji innych.	Możliwość ich ochrony zależy także od otoczenia.
DOSTĘPNE WSPARCIE	Uzgodnienie priorytetów z właściwą osobą.	Rozmowa o wystarczającej jakości zadania.	Pomoc, szkolenie lub odpowiednie wyposażenie.	Bezpieczna konsultacja dotycząca warunków i obowiązków.
PYTANIE O REALNE MOŻLIWOŚCI	„Które zadanie ma pierwszeństwo?”.	„Co jest konieczne, a co dodatkowe?”.	„Czego potrzeba do wykonania zadania?”.	„Jakie ograniczenia trzeba uwzględnić?”.
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Lena otrzymuje dwa pilne zadania.	Lena chce dodatkowo poprawić każdy szczegół.	Lena sprawdza dostępny czas i pomoc.	Lena zgłasza konflikt terminów właściwej osobie.

Lena jest postacią fikcyjną. Kategorie współwystępują; tabela nie ocenia pracownika ani nie rozstrzyga obowiązków prawnych. Standard jakości nie jest miarą wartości osoby.

Presja nie oznacza automatycznie błędnego myślenia. Rozmowa nie gwarantuje zmiany warunków. Uwzględnij umowy, potrzeby materialne, bezpieczeństwo i ciągłość opieki nad osobami zależnymi. Nie musisz znosić przemocy ani rezygnować z pracy na podstawie tabeli.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie diagnoza ani porada prawna.

Karta porównawcza · Kierunek i działanie

POTRZEBA, WARTOŚĆ, CEL I DZIAŁANIE

Cztery perspektywy pomagające opisać jedną sytuację.

Kolumny: Potrzeba | Wartość | Cel | Działanie

	POTRZEBA	WARTOŚĆ	CEL	DZIAŁANIE
DEFINICJA	To, czego brakuje lub co wymaga zadbania.	To, co osoba uznaje za ważne.	Konkretny zamierzony rezultat.	Czynność podejmowana w dostępnych warunkach.
PRZYKŁAD W JEDNEJ SYTUACJI	Olek potrzebuje pomocy w codziennych obowiązkach.	Olek ceni wzajemną troskę i szacunek.	Olek chce ustalić podział jednego obowiązku.	Olek pyta o możliwość krótkiej rozmowy.
HORYZONT CZASOWY	Może być pilna lub utrzymywać się dłużej.	Może wyznaczać dłuższy kierunek i ewoluować.	Może mieć termin, który wymaga zmiany.	Odbywa się teraz lub w ustalonym czasie.
ZWIĄZEK Z DZIAŁANIEM	Wskazuje obszar wymagający uwagi lub pomocy.	Pomaga rozważyć zgodność wyboru z priorytetami.	Ułatwia określenie oczekiwanego wyniku.	Pozwala sprawdzić wykonalność konkretnego kroku.
PRZYKŁAD W KONTEKŚCIE	Potrzeba pomocy pozostaje także po odmowie.	Szacunek obejmuje również granice drugiej osoby.	Olek może zmienić cel po rozmowie.	Rozmowa zależy od zgody i bezpiecznych warunków.

Olek jest postacią fikcyjną. Rozróżnienie jest redakcyjne, nie stanowi testu ani modelu klinicznego. Pojęcia mogą się łączyć; osoby różnie opisują swoje priorytety.

Realizacja celu nie określa wartości osoby. Brak zasobów nie oznacza braku zaangażowania. Pilna potrzeba może wymagać pomocy, a nie dalszej refleksji. Uwzględnij zgodę, bezpieczeństwo, dostępność wsparcia i ciągłość opieki; wartości nie usprawiedliwiają naruszania cudzych granic.

Materiał edukacyjny dla dorosłych, nie protokół terapii.

Źródła i literatura

Część 1 — NHS



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F070 | NHS — Tackling your worries

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/tackling-your-worries/

Mapy: 2.

F068 | NHS — Problem solving

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/problem-solving/

Mapy: 7–8, 10, 15, 17, 62–63, 109–112, 117, 119–120.

F069 | NHS — Reframing unhelpful thoughts

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/reframing-unhelpful-thoughts/

Mapy: 107–108, 113.

F066 | NHS — Self-help CBT techniques

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/

Wprowadzenia do modułów: 12.

F064 | NHS — Managing anxiety

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/anxiety/

Metafory: 1, 21.

F065 | NHS — Stress

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/stress/

Mapy: 114, 116.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 2 — NHS



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F061 | NHS — Maintaining healthy relationships

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/

Mapy: 31–36, 38–40, 45–50, 77–80, 84.

F063 | NHS — Work-related stress

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/work-related-stress/

Mapy: 101–104, 109–110.

F080 | NHS — Grief after bereavement or loss

https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss/

Mapy: 81, 84–85, 89–90.

F060 | NHS — Loneliness

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness/

Mapy: 87, 115.

F076 | NHS — Health anxiety

https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/health-anxiety/

Mapy: 95–96.

F086 | NHS — Tiredness and fatigue

https://www.nhs.uk/symptoms/tiredness-and-fatigue/

Mapy: 58.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 3 — NHS



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F057 | NHS — ADHD in adults

https://www.nhs.uk/conditions/adhd-adults/

Mapy: 66.

F058 | NHS — Stroke: symptoms

https://www.nhs.uk/conditions/stroke/symptoms/

Mapy: 53, 54, 58.

F059 | NHS — Life changes

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/life-changes/

Mapy: 87, 88.

F062 | NHS — Money worries and mental health

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/money-worries-mental-health/

Mapy: 86.

F067 | NHS — Bouncing back from life's challenges

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/bouncing-back-from-lifes-challenges/

Metafory: 26.

F071 | NHS — Alcohol support

https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-advice/alcohol-support/

Mapy: 116.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 4 — NHS



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F072 | NHS — Help after rape and sexual assault

https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault/

Mapy: 98, 99.

F073 | NHS — Coping with financial worries

https://www.nhs.uk/mental-health/advice-for-life-situations-and-events/how-to-cope-with-financial-worries/

Mapy: 107, 108.

F074 | NHS — Body dysmorphic disorder

https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/body-dysmorphia/

Mapy: 91, 92, 93, 94.

F075 | NHS — Dissociative disorders

https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/dissociative-disorders/

Mapy: 58.

F077 | NHS — Post-traumatic stress disorder

https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/ptsd-post-traumatic-stress-disorder/

Mapy: 5, 57, 97.

F078 | NHS — Anger

https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anger/

Mapy: 11, 15, 16, 51, 52, 76.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 5 — NHS



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F079 | NHS — Feeling lonely

https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/feeling-lonely/

Mapy: 17, 18, 22.

F081 | NHS — Low mood, sadness and depression

https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/

Mapy: 14.

F082 | NHS — Stress

https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/

Mapy: 19, 57, 95, 96, 100.

F083 | NHS — Five steps to mental wellbeing

https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/

Mapy: 111, 112.

F084 | NHS — Mindfulness

https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/

Mapy: 20.

F085 | NHS — Raising low self-esteem

https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/

Mapy: 25.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 6 — NHS i Mind



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F087 | NHS — Cognitive behavioural therapy (CBT)

https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/cognitive-behavioural-therapy-cbt/

Mapy: 118, 119, 120.

F050 | Mind — Experiences of grief

https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/bereavement/experiences-of-grief/

Mapy: 90.

F051 | Mind — Bereavement: support and self-care

https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/bereavement/support-and-self-care/

Mapy: 89, 90.

F052 | Mind — Signs and symptoms of stress

https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/signs-and-symptoms-of-stress/

Metafory: 18.

F053 | Mind — Coping with trauma

https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/trauma/coping-with-trauma/

Mapy: 5, 55, 56, 59, 60.

F054 | Mind — How could trauma affect me?

https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/trauma/effects-of-trauma/

Mapy: 12, 13.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 7 — Cleveland Clinic



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F004 | Cleveland Clinic — Ambiguous loss and grief
https://health.clevelandclinic.org/ambiguous-loss-and-grief
Mapy: 83.

F005 | Cleveland Clinic — Attachment theory
https://health.clevelandclinic.org/attachment-theory
Metafory: 12.

F006 | Cleveland Clinic — Avoidant attachment style
https://health.clevelandclinic.org/avoidant-attachment-style
Mapy: 39, 40.

F007 | Cleveland Clinic — Signs of a codependent relationship
https://health.clevelandclinic.org/codependent-relationship-signs
Mapy: 33.

F008 | Cleveland Clinic — How to deal with jealousy
https://health.clevelandclinic.org/how-to-deal-with-jealousy
Mapy: 36.

F009 | Cleveland Clinic — How to rebuild trust in a relationship
https://health.clevelandclinic.org/how-to-rebuild-trust-in-a-relationship
Mapy: 37.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 8 — Cleveland Clinic



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F010 | Cleveland Clinic — How to set boundaries

https://health.clevelandclinic.org/how-to-set-boundaries

Mapy: 71.

F011 | Cleveland Clinic — Parentification

https://health.clevelandclinic.org/parentification

Mapy: 41, 42.

F012 | Cleveland Clinic — Trust issues

https://health.clevelandclinic.org/trust-issues

Mapy: 37.

F013 | Cleveland Clinic — The fight-or-flight response

https://health.clevelandclinic.org/what-happens-to-your-body-during-the-fight-or-flight-response

Mapy: 53, 54.

F014 | Cleveland Clinic — Therapy-speak

https://health.clevelandclinic.org/what-therapy-speak-is

Mapy: 71.

F015 | Cleveland Clinic — Attachment styles

https://my.clevelandclinic.org/health/articles/25170-attachment-styles

Mapy: 31, 34, 38.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 9 — CCI



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

CCI: Centre for Clinical Interventions.

F022 | CCI — Assertiveness

https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness

Mapy: 16, 24, 29, 45, 46, 47, 48, 68, 72, 74.

F023 | CCI — Building Body Acceptance

https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Body-Dysmorphia

Mapy: 91, 92, 93, 94.

F024 | CCI — Procrastination

https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Procrastination

Mapy: 61.

F025 | CCI — Self-Compassion

https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Self-Compassion

Mapy: 13, 21, 30.

F026 | CCI — Self-Esteem

https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Self-Esteem

Mapy: 21, 22, 23, 25, 28.

F027 | CCI — Tolerating Distress

https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Tolerating-Distress

Mapy: 20, 70.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 10 — CCI, NIH i WHO



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.
CCI: Centre for Clinical Interventions.

F028 | CCI — Worry and Rumination

https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Worry-and-Rumination

Mapy: 2, 3.

F029 | CCI — Perfectionism

https://www.cci.health.wa.gov.au/resources/looking-after-yourself/perfectionism

Mapy: 7, 8, 22, 27, 28, 69.

F030 | CCI — Social Anxiety

https://www.cci.health.wa.gov.au/resources/looking-after-yourself/social-anxiety

Mapy: 9.

F016 | NIH News in Health — Breaking Bad Habits

https://newsinhealth.nih.gov/2012/01/breaking-bad-habits

Mapy: 67.

F093 | WHO — Mental health at work

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work

Mapy: 103, 104.

F094 | WHO — Burn-out: an occupational phenomenon

https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Mapy: 101.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 11 — CCI: materiały PDF



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

CCI: Centre for Clinical Interventions.

F031 | CCI — How to Recognise Assertive Behaviour

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---02---How-to-Recognise-Assertive-Behaviour.pdf

Mapy: 73, 74, 75, 76.

F032 | CCI — How to Say No Assertively

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---06---How-to-Say-No-Assertively.pdf

Mapy: 45, 46, 68, 72, 73.

F033 | CCI — Reducing Checking and Reassurance Seeking

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Building-Body-Acceptance/Building-Body-Acceptance---04---Reducing-Checking-and-Reassurance-Seeking.pdf

Mapy: 93, 94.

F034 | CCI — Understanding Procrastination — Part 2

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Put-Off-Procrastinating/Putting-Off-Procrastinating---02---Understanding-Procrastination-Part-2.pdf

Mapy: 61.

F035 | CCI — Practical Techniques to Stop Procrastination

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Put-Off-Procrastinating/Putting-Off-Procrastinating---05---Practical-Techniques-to-stop-Procrastination.pdf

Mapy: 61, 64.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 12 — CCI: materiały PDF



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

CCI: Centre for Clinical Interventions.

F036 | CCI — Overcoming Avoidance

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Stepping-out-of-Social-Anxiety/Stepping-out-of-Social-Anxiety---Module-3---Overcoming-Avoidance.pdf

Mapy: 1, 6.

F037 | CCI — Accepting Uncertainty

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/What-Me-Worry/What-Me-Worry---09---Accepting-Uncertainty.pdf

Mapy: 2, 4.

F038 | CCI — Reducing Reassurance Seeking

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---20---Reducing-Reassurance-Seeking.pdf

Mapy: 65.

F039 | CCI — What Is Distress Intolerance?

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Distress-Intolerance/Information-Sheets/Info-What-is-Distress-Intolerance.pdf

Mapy: 70.

F040 | CCI — Perfectionism Rules and Assumptions

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Perfectionism/Perfectionism---Information-Sheets/Perfectionism-Information-Sheet---05---Perfectionism-Rules-and-Assumptions.pdf

Mapy: 69.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 13 — wybrane materiały



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F001 | APA Dictionary — Envy
https://dictionary.apa.org/envy
Mapy: 17. Definicja z wyniku wyszukiwania; pełna strona nieodczytana.

F002 | APA Dictionary — Self-concept
https://dictionary.apa.org/self-concept
Mapy: 26. Definicja z wyniku wyszukiwania; pełna strona nieodczytana.

F021 | APA Monitor — Impostor phenomenon
https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon
Mapy: 23.

F019 | Bravata i in. — Impostor syndrome: przegląd systematyczny (2020)
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7174434/
Mapy: 105.

F003 | Greater Good in Action — Making an Effective Apology
https://ggia.berkeley.edu/practice/making_an_effective_apology
Mapy: 80.

F043 | Healthline — How Self-Sabotage Holds You Back
https://www.healthline.com/health/self-sabotage
Mapy: 62.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 14 — wybrane materiały



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F045 | HealthyWA / CCI — Assertive communication

https://www.healthywa.health.wa.gov.au/Articles/A_E/Assertive-communication

Mapy: 106.

F047 | Marie Curie — Anticipatory grief

https://www.mariecurie.org.uk/information/end-of-life/anticipatory-grief

Mapy: 82.

F048 | Mayo Clinic — Passive-aggressive behavior: What are the red flags?

https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/passive-aggressive-behavior/faq-20057901

Mapy: 77.

F049 | Mental Health Foundation — Body image report: executive summary

https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/body-image-report-executive-summary

Mapy: 91, 92, 93, 94.

F055 | MindWell — The flight or fight response

https://www.mindwell-leeds.org.uk/myself/exploring-your-mental-health/anxiety/the-flight-or-fight-response/

Mapy: 51, 52, 53, 54.

F056 | MindWell — Rumination

https://www.mindwell-leeds.org.uk/myself/exploring-your-mental-health/depression/rumination/

Mapy: 3.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 15 — wybrane materiały



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F017 | Pacjent.gov.pl — Na ratunek

https://pacjent.gov.pl/na-ratunek

Mapy: 95, 96, 97, 98, 99, 100.

F018 | Pacjent.gov.pl — Pogotowie i numer alarmowy

https://pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy

Mapy: 76.

F041 | Gov.pl — Numer alarmowy 112

https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112

Mapy: 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60.

F042 | Ministerstwo Zdrowia — Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną?

https://www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna

Mapy: 3, 5, 11.

F044 | AAP / HealthyChildren.org — Household Chores for Adolescents

https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Household-Chores-for-Adolescents.aspx

Mapy: 41.

F088 | NSPCC — Neglect

https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/types-of-abuse/neglect/

Mapy: 44.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Źródła i literatura

Część 16 — wybrane materiały



Krótkie tytuły ułatwiają odnalezienie materiału. Numery oznaczają mapy, nie strony. Źródła wspierają omówienia; nie stanowią zatwierdzenia atlasu. Wskazane mapy to udokumentowane powiązania, nie pełny wykaz wszystkich wzmianek.

F020 | RAINN — Fight, flight, freeze and fawn: understanding survival responses

https://rainn.org/mental-health-therapy-support-after-sexual-violence/fight-flight-freeze-and-fawn-understanding-survival-responses/

Mapy: 53, 54.

F046 | MHHRI — The window of tolerance

https://www.hhri.org/understanding-how-we-react-to-stress-and-trauma-the-window-of-tolerance/

Mapy: 55, 56.

F089 | VA National Center for PTSD — Common reactions after trauma

https://www.ptsd.va.gov/understand/isitptsd/common_reactions.asp

Mapy: 59, 60.

F090 | The Bowen Center — Multigenerational transmission process

https://www.thebowencenter.org/multigenerational-transmission-process

Mapy: 50.

F091 | The Bowen Center — Triangles

https://www.thebowencenter.org/triangles

Mapy: 43.

F092 | University of Rochester Medical Center — Rejection sensitivity

https://www.urmc.rochester.edu/behavioral-health-partners/bhp-blog/august-2023/rejection-sensitivity

Mapy: 35.

Korzystano z wybranych informacji, nie przenoszono całych programów ani ćwiczeń. Przykłady i ilustracje są autorskie. Atlas nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.