Dziennik codziennych obserwacji

Jak korzystać z karty

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest testem, diagnozą ani planem leczenia.

Po co notować?

Krótki zapis może pomóc opisać sytuację i przygotować pytania do rozmowy. Nie musisz wyjaśniać przyczyn ani oceniać siebie.

Jak zacząć?

1. **Wybierz** zwykłą sytuację, którą chcesz zanotować.
2. **Opisz krótko,** co się wydarzyło. Oddziel fakty od interpretacji.
3. Jeśli chcesz, **nazwij** emocje, myśli lub zauważone odczucia ciała. Możesz pominąć każde pole.
4. **Zapisz** swoje działanie, to, co pomogło, lub potrzebę wsparcia.

Bez presji

Nie musisz notować każdego zdarzenia ani wypełniać karty codziennie. Możesz zrobić przerwę. Brak wpisu nie jest porażką.

Bezpieczeństwo i prywatność

- Jeśli zapis nasila trudności, przerwij i rozważ rozmowę ze specjalistą. Nie odtwarzaj samodzielnie traumatycznych zdarzeń.
- Przechowuj notatki w bezpiecznym miejscu. Ty decydujesz, co i komu pokażesz.

Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

DZIENNIK CODZIENNYCH OBSERWACJI

Dzisiejsza karta

Data

Godzina lub pora dnia

Co się wydarzyło?

Krótki opis sytuacji, bez oceniania siebie.

Co myślę i czuję?

Możesz nazwać emocje i myśli własnymi słowami.

Co zauważam w ciele? Pole opcjonalne.

Nie musisz szukać ani interpretować objawów.

Co zrobiłem lub zrobiłam?

Co pomogło albo czego teraz potrzebuję?

Czy chcę o czymś porozmawiać z zaufaną osobą lub specjalistą?

Moja krótka notatka na później

Każde pole jest dobrowolne. Możesz przerwać.

Materiał edukacyjny. Nie służy do stawiania diagnozy.