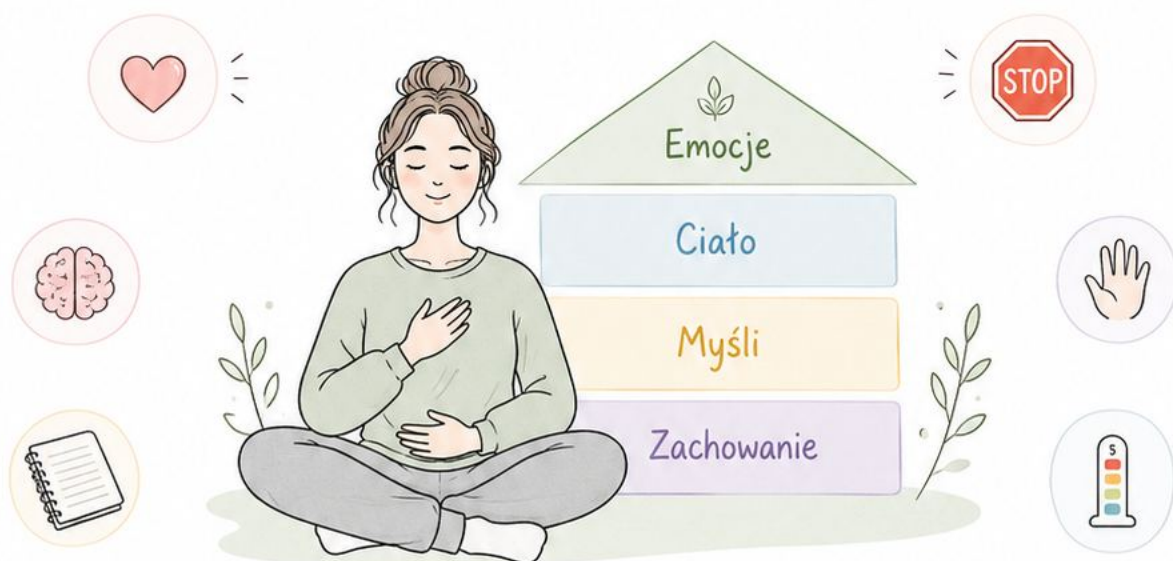


Bonus 3: Zestaw narzędzi regulacji DBT

Przestań czuć, że emocje Cię przytłaczają,
i zacznij rozumieć, co dzieje się w Twoim wewnętrznym systemie.

Wizualny zestaw narzędzi do rozpoznawania emocji,
tolerowania kryzysu i odzyskiwania większej równowagi krok po kroku.



KARTA EMOCJI



STOP

- S** ZATRZYMAJ SIĘ
- T** WEŹ ODDECH
- O** OBSERWUJ
- P** POSTĘPUJ ŚWIADOMIE

SKALA POBUDZENIA

- 5** BARDZO WYSOKIE
Przytłoczony/a
- 4** WYSOKIE
Trudno myśleć
- 3** UMIARKOWANE
Napięty/a
- 2** NISKIE
Spokojniejszy/a
- 1** BARDZO NISKIE
Brak energii

KOŁO EMOCJI



PLAN DZIAŁANIA

- CO SIĘ DZIEJE? _____
- CZEGO POTRZEBUJĘ? _____
- CO MOGĘ ZROBIĆ TERAZ? _____



Ważna informacja

Najpierw bezpieczeństwo, potem ćwiczenie

© 2026 Bonus 3: Zestaw narzędzi regulacji DBT.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny i służy wspieraniu samoobserwacji, rozumienia emocji oraz ćwiczeniu praktycznych umiejętności regulacyjnych. Nie stanowi diagnozy, psychoterapii, leczenia medycznego ani zamiennika indywidualnej pomocy specjalisty.

DBT to podejście oparte na umiejętnościach. Ćwiczenia zawarte w tym materiale mają pomagać w świadomym reagowaniu, ale nie obiecują natychmiastowego usunięcia trudnych emocji.

Wszystkie praktyki wykonuj łagodnie, bez presji i bez zmuszania się. Możesz przerwać ćwiczenie w dowolnym momencie.

Jeżeli pojawi się silny lęk, nasilona panika, odłączenie od otoczenia, myśli o zrobieniu sobie krzywdy albo gwałtownie pogarszający się stan psychiczny lub fizyczny, skontaktuj się z odpowiednim specjalistą lub lokalnymi służbami ratunkowymi.

Spis treści

Wprowadzenie	03
--------------------	----



MODUŁ 1 – Zrozum swoje emocje i wewnętrzny system 04

Czym jest DBT i do czego służy	05
Jak działa wewnętrzny system emocji	06
Kiedy emocje zaczynają przejmować kontrolę	07
Mój poziom pobudzenia i przeciążenia	08
Karta startowa: co dzieje się teraz	09



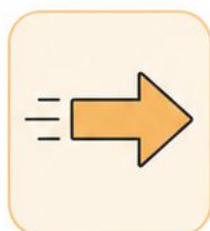
MODUŁ 2 – Rozpoznawanie emocji, myśli i sygnałów z ciała 10

Jak odróżnić emocję, myśl i zachowanie	11
Mapa podstawowych emocji	12
Sygnały z ciała i ostrzegawcze objawy	13
Co uruchamia moje reakcje	14
Karta samoobserwacji sytuacji	15



MODUŁ 3 – DBT na moment kryzysu: tolerancja dystresu 16

Czym jest tolerancja dystresu	17
Umiejętność STOP	18
Uziemienie pięcioma zmysłami	19
Szybkie strategie przetrwania chwili	20
Karta wyboru narzędzia kryzysowego	21



MODUŁ 4 – Regulacja emocji krok po kroku 22

Sprawdź fakty	23
Działanie przeciwne do impulsu	24
Obniżanie podatności emocjonalnej	25
Małe kroki do powrotu do równowagi	26
Mój plan regulacji emocji	27



MODUŁ 5 – Osobiste zastosowanie i szybkie wsparcie 28

Mój osobisty zestaw narzędzi DBT	29
Dziennik użycia narzędzi	30
Kieszonkowa karta szybkiej regulacji	31

Nie musisz walczyć z emocjami, żeby zacząć je rozumieć

Emocje nie są Twoim wrogiem. Są sygnałami. Problem zaczyna się wtedy, gdy stają się tak silne, szybkie albo niezrozumiałe, że przejmują kontrolę nad Twoim zachowaniem.

DBT, czyli terapia dialektyczno-behawioralna, uczy praktycznych umiejętności, które pomagają zatrzymać automatyczne reakcje, lepiej rozumieć to, co dzieje się w środku, i wybierać bardziej świadome działania.

Ten materiał pomoże Ci:

- rozpoznawać emocje i sygnały z ciała,
- zauważać, kiedy napięcie rośnie,
- przetrwać trudny moment bez pogarszania sytuacji,
- podejmować małe kroki prowadzące do większej równowagi.

Nie musisz korzystać ze wszystkich narzędzi naraz. Wystarczy, że zaczniesz od jednego prostego kroku i sprawdzisz, co naprawdę Ci służy.

Ćwiczenie otwierające:

Zanim zaczniesz, odpowiedz na trzy pytania:

1. Co teraz czuję?
2. Co zauważam w ciele?
3. Czego najbardziej potrzebuję w tej chwili?

Moje odpowiedzi:

“

Celem nie jest bycie idealnie spokojnym.
Celem jest odzyskanie choć odrobiny
większego wpływu, kontaktu i wyboru.



Zauważam

Dostrzegam, co się dzieje
w środku i na zewnątrz.



Rozumiem

Nazywam emocje i potrzeby.
Rozumiem, co mi mówią.

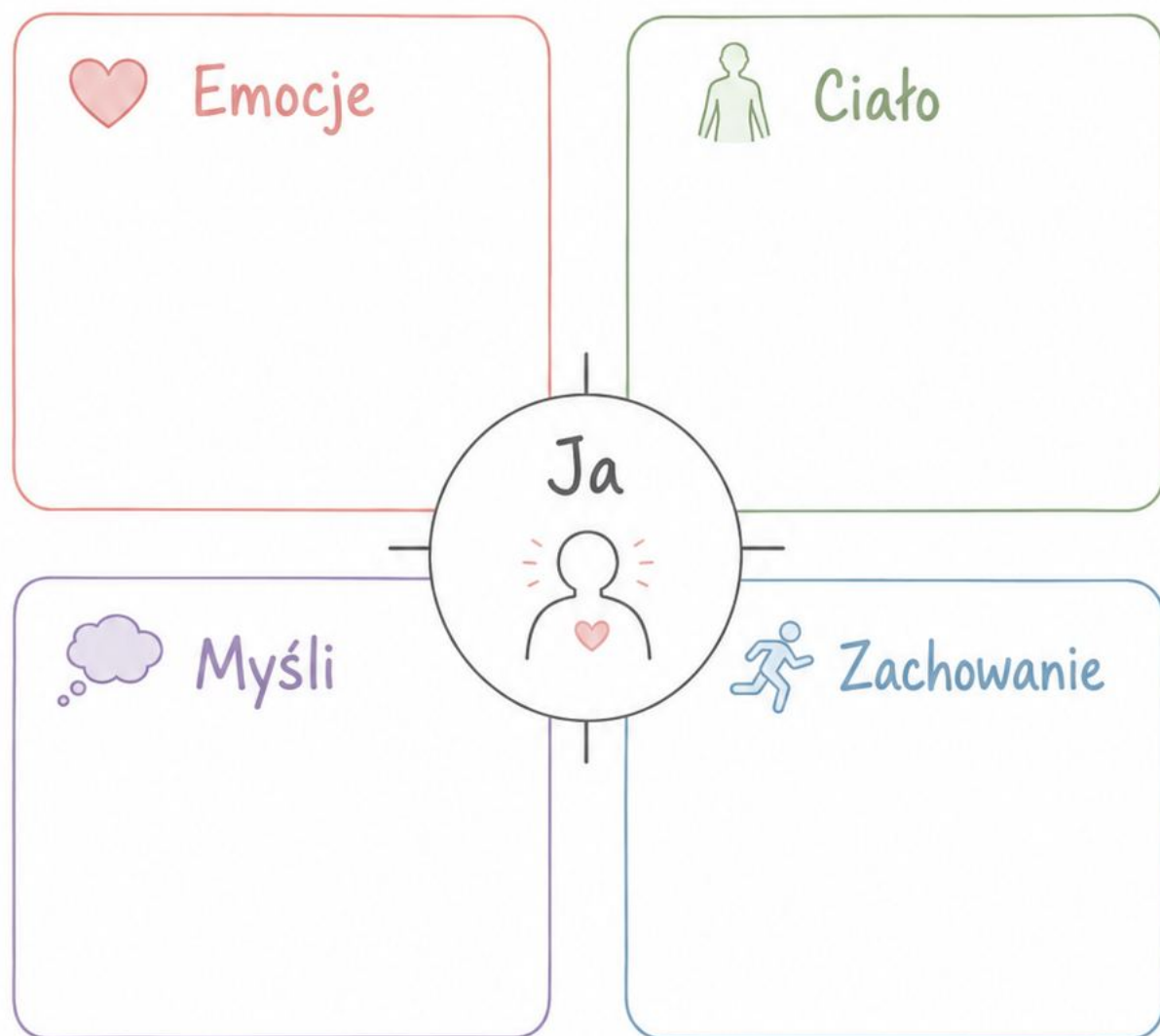


Wybieram

Wybieram działanie,
które jest dla mnie
najbardziej pomocne.

MODUŁ 1

Zrozum swoje emocje i wewnętrzny system



To, co czujesz, ma sens —
nawet jeśli teraz wydaje się chaotyczne.



Czym jest DBT i do czego służy

DBT to skrót od terapii dialektyczno-behawioralnej. To podejście, które pomaga ludziom lepiej radzić sobie z bardzo silnymi emocjami, impulsywnymi reakcjami, napięciem, kryzysem oraz trudnościami w utrzymaniu równowagi.

Najprościej mówiąc: DBT uczy konkretnych umiejętności.

Do najważniejszych obszarów DBT należą:

- **uwaga**, czyli zauważanie tego, co dzieje się teraz,
- **tolerancja dystresu**, czyli radzenie sobie z trudnym momentem bez pogarszania sytuacji,
- **regulacja emocji**, czyli rozumienie emocji i wpływanie na swoje reakcje,
- **skuteczność interpersonalna**, czyli komunikowanie potrzeb i granic.

Ten materiał koncentruje się głównie na rozumieniu emocji, tolerowaniu kryzysu i regulacji.



Dialektyczny — oznacza łączenie dwóch prawd jednocześnie.

Na przykład:

„To, co teraz czuję, jest trudne” oraz

„Mogę nauczyć się lepiej sobie z tym radzić”.



Przykład praktyczny

Silna emocja:

Czuję ogromną złość.

Reakcja automatyczna:

Chcę natychmiast napisać coś raniącego.

Podejście DBT:

Zatrzymuję się, rozpoznaję złość, sprawdzam napięcie w ciele i wybieram narzędzie, które pomoże mi nie działać pod wpływem impulsu.



DBT nie polega na ignorowaniu emocji.

Nie polega też na zmuszaniu się do spokoju.

Polega na tym, aby jednocześnie uznać to, co czujesz, i nauczyć się działać w sposób, który Ci służy.

1. UWAGA



Zauważanie tego, co dzieje się teraz bez oceniania. Pomaga skupić się na chwili obecnej.

2. TOLERANCJA DYSTRESU



Radzenie sobie z trudnym momentem bez pogarszania sytuacji. To umiejętności, które pomagają przetrwać kryzys bez działań impulsywnych.

3. REGULACJA EMOCJI



Rozumienie emocji, zmniejszanie nadmiernego napięcia i zwiększanie pozytywnych emocji oraz wpływanie na swoje reakcje.

4. SKUTECZNOŚĆ INTERPERSONALNA



Komunikowanie potrzeb, stawianie granic, budowanie relacji i rozwiązywanie konfliktów w sposób szanujący siebie i innych.

Jak działa DBT?



emocja



impuls



umiejętność



świadome działanie

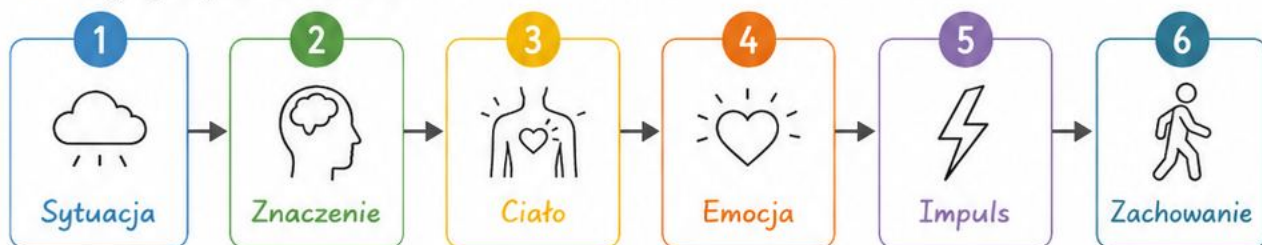


Jak działa wewnętrzny system emocji

Kiedy wydarza się jakaś sytuacja, Twój wewnętrzny system reaguje bardzo szybko.

Najczęściej wygląda to tak:

1. Coś się wydarza.
2. Twój umysł nadaje temu znaczenie.
3. W ciele pojawiają się sygnały.
4. Pojawia się emocja.
5. Rodzi się impuls do działania.
6. Podejmujesz jakieś zachowanie.



Przykład:

- Sytuacja:** Ktoś nie odpisuje na ważną wiadomość.
- Znaczenie nadane przez umysł:** „Na pewno coś jest nie tak” albo „Jestem ignorowany”.
- Sygnały z ciała:** Napięcie w brzuchu, szybkie bicie serca, trudność w spokojnym siedzeniu.
- Emocja:** Niepokój albo złość.
- Impuls:** Sprawdzić telefon, wysłać kolejne wiadomości albo wycofać się.
- Zachowanie:** Nerwowe działanie albo unikanie.



Emocja nie bierze się znikąd. Jest częścią większego procesu.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz kontrolować wszystkiego naraz. W DBT uczysz się zauważać, w którym miejscu tego łańcucha możesz wprowadzić choć małą zmianę.

Mini ćwiczenie

Pomyśl o ostatniej sytuacji, w której emocje były bardzo silne.

Sytuacja: _____

Moja pierwsza myśl: _____

Sygnał z ciała: _____

Emocja: _____

Impuls: _____

Kiedy emocje zaczynają przejmować kontrolę

SYGNAŁ

1

Delikatny sygnał
w ciele lub myśli

2

Coraz silniejsze
napięcie

3

Trudniej myśleć
jasno

4

Impulsy do działania
rosną

5

PRZYTŁOCZENIE

Emocja przejmując
pełną kontrolę

Emocje same w sobie nie są problemem.

Trudność zaczyna się wtedy, gdy stają się tak silne, że:

- trudno Ci myśleć jasno,
- ciało pozostaje w dużym napięciu,
- impuls do działania jest bardzo silny,
- pojawia się poczucie, że musisz coś zrobić natychmiast,
- zachowanie może pogorszyć sytuację.



Typowe sygnały przejęcia kontroli przez emocję:

W CIELE

- szybkie serce,
- napięta szczęka,
- drżenie,
- ucisk w klatce piersiowej,
- napięcie brzucha,
- trudność w zatrzymaniu się.



W MYŚLACH

- „Nie dam rady”,
- „To jest nie do zniesienia”,
- „Muszę natychmiast zareagować”,
- „Wszystko jest bez sensu”,
- „To zawsze kończy się źle”.



W ZACHOWANIU

- impulsywne pisanie lub mówienie,
- wybuch złości,
- unikanie,
- izolowanie się,
- przerywanie innym,
- rozpaczliwe szukanie ulgi.



DBT nie wymaga, żebyś nie czuł lub nie czuła silnych emocji.
DBT pomaga zauważyć moment, w którym warto się zatrzymać,
zanim emocja całkowicie przejmie ster.

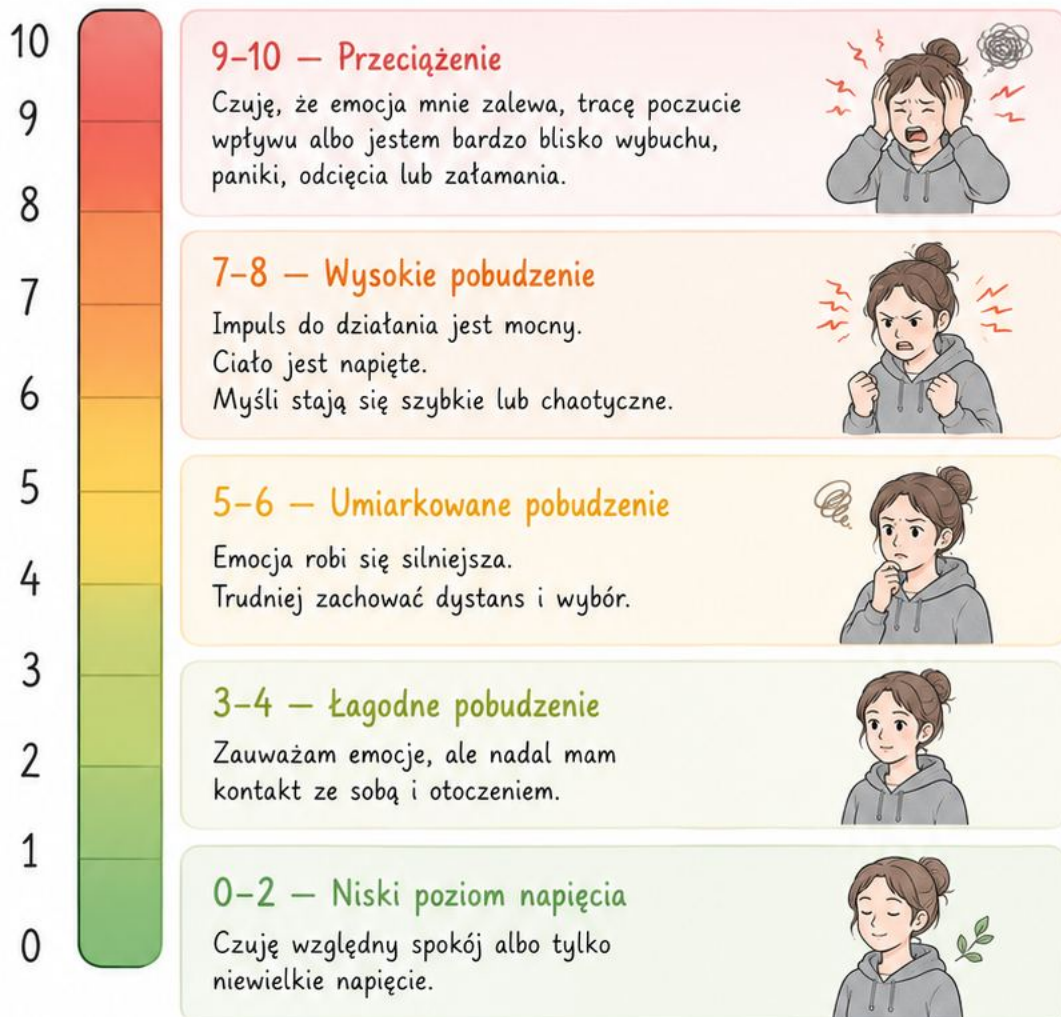


Po czym najczęściej poznaję, że emocja zaczyna mną kierować?



Mój poziom pobudzenia i przeciążenia

Zanim wybierzesz narzędzie, sprawdź, na jakim poziomie pobudzenia jesteś. Skala nie musi być idealna. Ma pomóc Ci się zatrzymać i zauważyć swój stan.



Mój poziom teraz: _____ / 10.



Najbardziej wyraźna emocja: _____.



Najbardziej wyraźny sygnał w ciele: _____.



Najsilniejszy impuls: _____.



Im wyższy poziom pobudzenia, tym bardziej przydatne stają się proste narzędzia przetrwania chwili, zamiast długiego analizowania.



Karta startowa: co dzieje się teraz

1. CO CZUJĘ?

- ☐ złość
- ☐ niepokój
- ☐ smutek
- ☐ wstyd
- ☐ przeciążenie
- ☐ bezradność
- ☐ napięcie
- ☐ pustkę
- ☐ kilka emocji naraz
- ☐ nie wiem
- ☐ inaczej: _____

2. CO ZAUWAŻAM W CIELE?

- ☐ szybkie bicie serca
- ☐ napięcie brzucha
- ☐ ucisk w klatce piersiowej
- ☐ napięcie szczęki
- ☐ drżenie
- ☐ ciężkość
- ☐ odrętwienie
- ☐ płytki oddech
- ☐ potrzebę ruchu
- ☐ inaczej: _____

3. JAKIE MYŚLI SIĘ POJAWIAJĄ?

- ☐ muszę coś zrobić natychmiast
- ☐ nie dam rady
- ☐ coś jest ze mną nie tak
- ☐ wszystko się pogorszy
- ☐ chcę uciec
- ☐ chcę zniknąć
- ☐ trudno mi myśleć jasno
- ☐ inaczej: _____

Gdzie czuję napięcie
w ciele?
Zaznacz na
sylwetce.

4. JAKI MAM IMPULS?

- ☐ wybuchnąć
- ☐ napisać lub powiedzieć
coś od razu
- ☐ wycofać się
- ☐ płakać
- ☐ zamknąć się w sobie
- ☐ sprawdzać coś wielokrotnie
- ☐ nic nie robić
- ☐ inaczej: _____

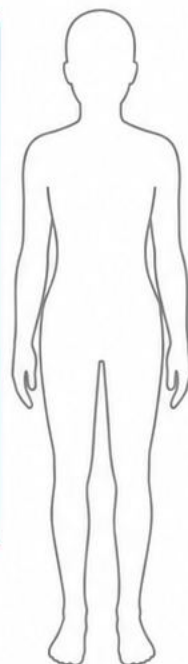
5. JAKI JEST MÓJ POZIOM POBUDZENIA?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
| | | | | | | | | |

Zaznaczam: _____

6. CZEGO MOGĘ POTRZEBOWAĆ W TEJ CHWILI?

- ☐ zatrzymania się
- ☐ uziemienia
- ☐ uspokojenia ciała
- ☐ nazwania emocji
- ☐ zrobienia małej przerwy
- ☐ niepogarszania sytuacji
- ☐ wsparcia drugiej osoby
- ☐ jeszcze nie wiem



Jedna najważniejsza rzecz, którą zauważam teraz:

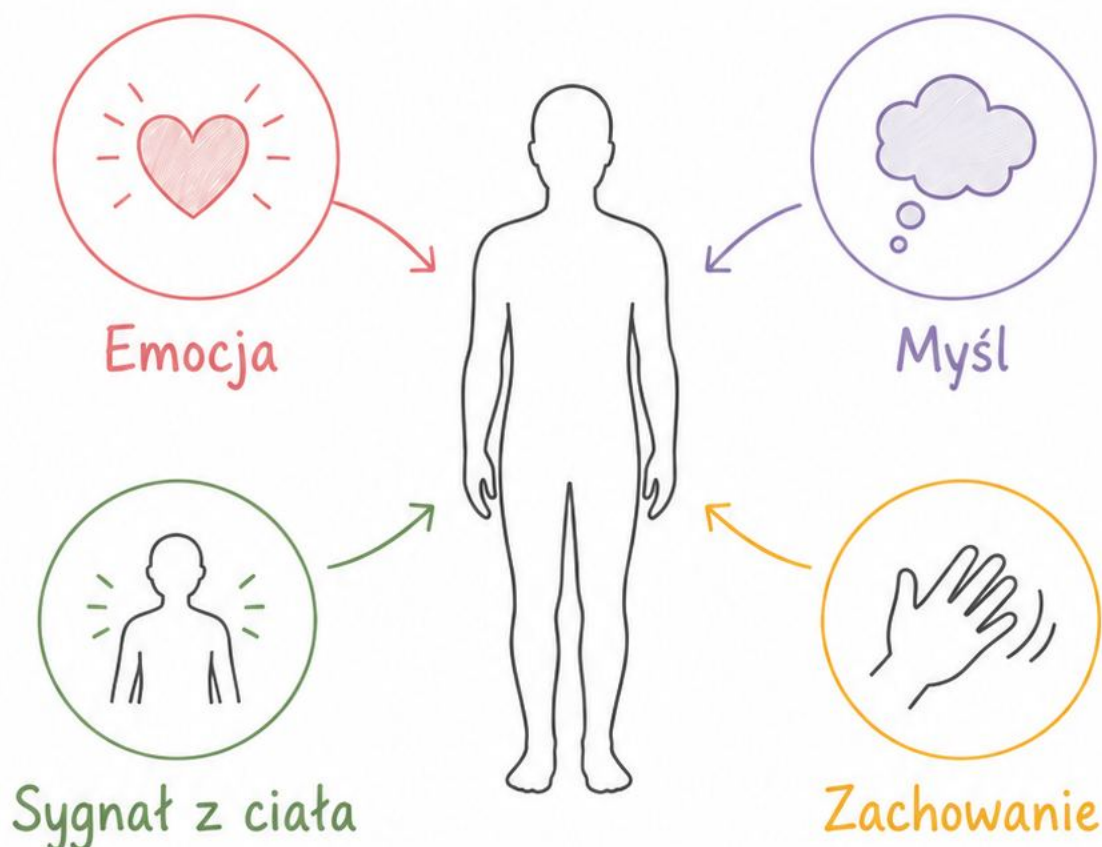
Jedna mała pomocna rzecz, której potrzebuję:

MODUŁ 2

Rozpoznawanie emocji, myśli i sygnałów z ciała



Im dokładniej zauważasz to, co się dzieje,
tym łatwiej wybrać właściwe narzędzie.



Nie wszystko, co myślisz, jest faktem.
Nie każda emocja wymaga natychmiastowego działania.



Co czuję, co myślę i co robię?

W trudnym momencie wszystko może wydawać się jednym wielkim chaosem.

Pomaga wtedy rozdzielenie doświadczenia na kilka części.



EMOCJA:

To to, co czujesz wewnątrz siebie w danej chwili.

Przykłady: złość, strach, smutek, wstyd, radość, zazdrość, poczucie winy.

Emocję można nazwać jednym lub kilkoma słowami.



MYŚL:

To zdania, obrazy lub oceny, które pojawiają się w Twojej głowie.

Przykłady myśli:

„Na pewno mnie odrzuci”, „Nie poradzę sobie”, „To niesprawiedliwe”, „Muszę natychmiast odpowiedzieć”.



SYGNAŁ Z CIAŁA:

To fizyczne odczucia i reakcje Twojego ciała.

Przykłady: napięta szczęka, ciężar w klatce piersiowej, szybkie serce, zimne dłonie, mdłości, drżenie, brak energii.



IMPULS:

To silna potrzeba zrobienia czegoś natychmiast.

Przykłady: uciec, krzyczeć, napisać kolejną wiadomość, ukryć się, zerwać kontakt, natychmiast coś naprawić.



ZACHOWANIE:

To działanie, które rzeczywiście podejmujesz.

To działanie, które rzeczywiście podejmujesz. Może być zgodne z impulsem albo świadomie wybrane.



PRZYKŁAD:

Sytuacja: Ktoś krytykuje Twoją pracę.

Emocja: Wstyd i złość.

Myśl: Jestem beznadziejny albo Ta osoba mnie nie szanuje.

Sygnal z ciała: Gorąco w twarzy i napięta szczęka.

Impuls: Bronić się, wyjść albo zaatakować.

Zachowanie automatyczne: Ostra odpowiedź.

Zachowanie świadome: Pauza, sprawdzenie faktów i spokojne zadanie pytania.



Sytuacja



Emocja



Myśl



Ciało



Impuls



Zachowanie



Moja sytuacja: _____

Mój sygnał z ciała: _____

Moja emocja: _____

Mój impuls: _____

Moja myśl: _____

Moje zachowanie: _____



Emocja jest prawdziwym doświadczeniem. Myśl może być trafna, częściowo trafna albo błędna. Impuls nie jest rozkazem.

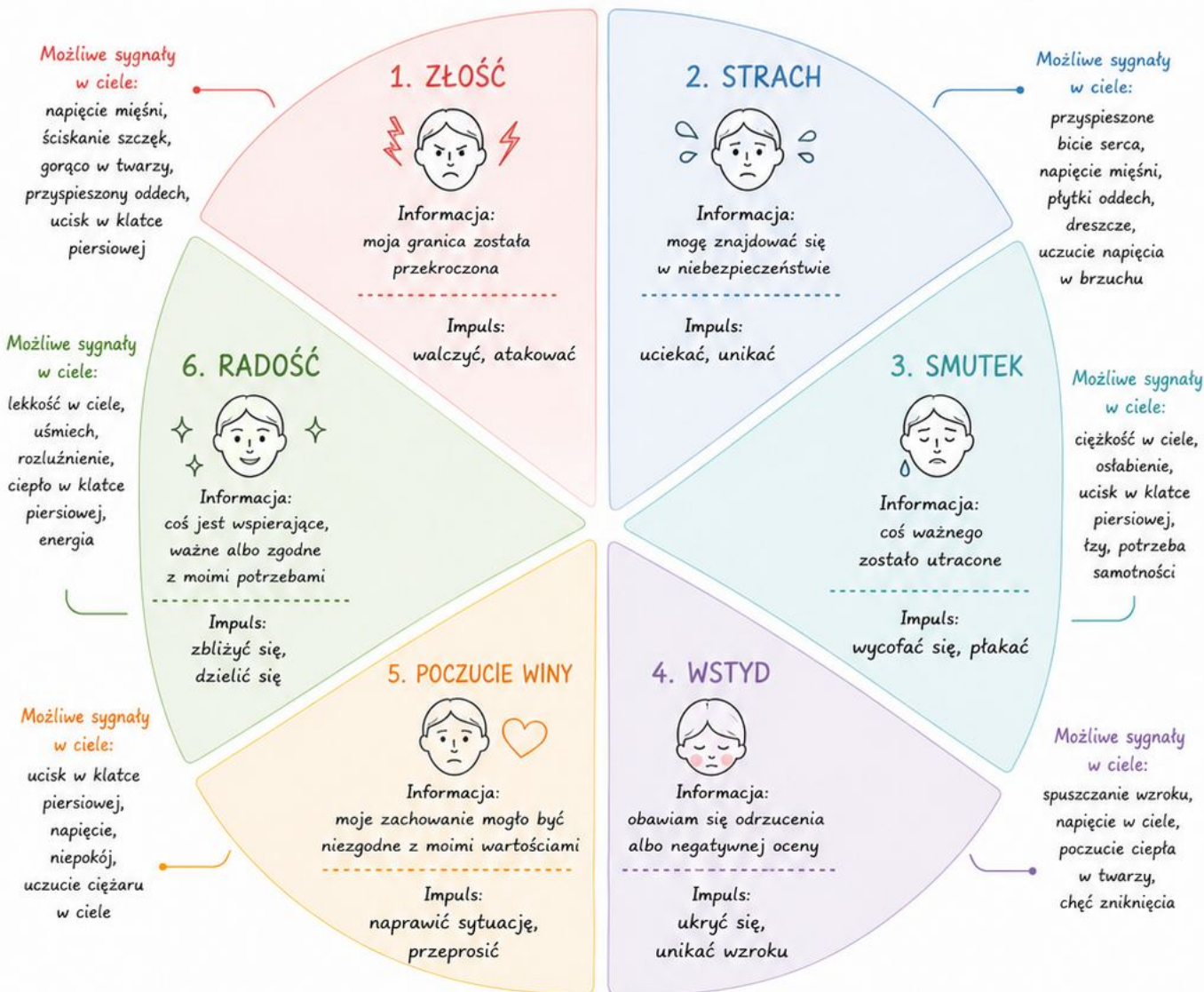


Mogę czuć emocję i jednocześnie wybrać inne zachowanie.



Nazwij emocję, zanim wybierzesz działanie

Emocje przekazują informacje i przygotowują organizm do działania.
Nie zawsze dokładnie opisują aktualną sytuację, ale zawsze warto je zauważyć.



♥ Emocja najbliższa mojemu stanowi: _____

i Jej możliwa funkcja: _____

➡ Impuls, który się pojawia: _____



Jedna sytuacja może uruchamiać kilka emocji jednocześnie.
Wybierz tę, która ma największy wpływ na Twoje zachowanie.



Ciało może ostrzegać, zanim emocja osiągnie maksimum

Silna reakcja emocjonalna często rozwija się stopniowo.
Jeżeli nauczysz się rozpoznawać pierwsze sygnały, możesz użyć narzędzia wcześniej.



1. GŁOWA I TWARZ:

- napięte czoło
- zawężony wzrok
- zaciskanie szczęki
- gorąco w twarzy
- trudność w skupieniu



2. GARDŁO I GŁOS:

- ucisk w gardle
- bardzo szybkie mówienie
- podniesiony głos
- trudność w wypowiedzeniu słów
- częste przetykanie



3. KŁATKA PIERSIOWA I ODDECH:

- szybkie serce
- ciężar
- płytki oddech
- zatrzymywanie oddechu
- częste wzdychanie



4. BRZUCH:

- ściskanie
- mdłości
- uczucie pustki
- napięcie
- nagła potrzeba skorzystania z toalety



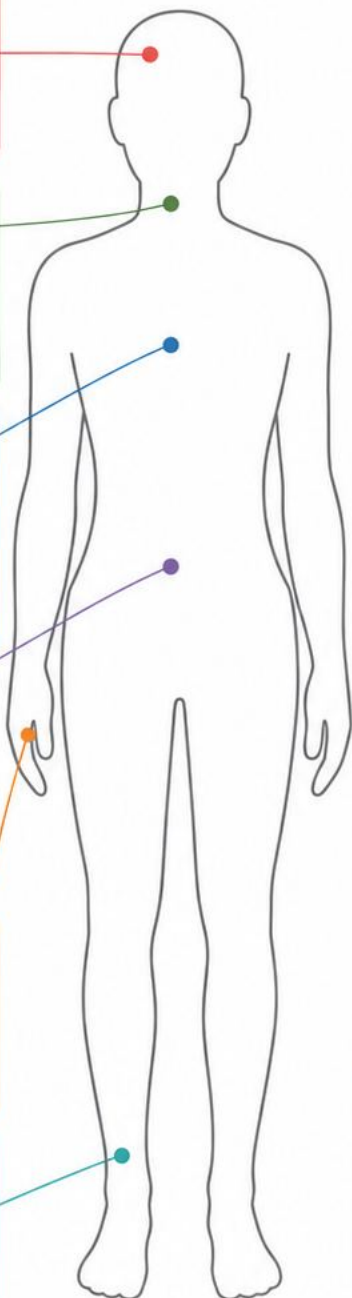
5. DŁONIE I RAMIONA:

- zaciśnięte pięści
- drżenie
- napięte barki
- potrzeba ściskania
- impulsywne ruchy



6. NOGI I STOPY:

- potrzeba chodzenia
- drżenie
- ciężkość
- brak stabilności
- gotowość do ucieczki



WCZESNY SYGNAŁ —

Pierwsza zauważalna zmiana:



ŚREDNI SYGNAŁ —

Co dzieje się, gdy emocja rośnie:



PÓŹNY SYGNAŁ —

Po czym poznaję,
że jestem blisko przeciążenia:



- 0–3 — mogę obserwować i rozmawiać,
4–6 — potrzebuję konkretnego narzędzia,
7–8 — potrzebuję prostego
działania kryzysowego,
9–10 — priorytetem jest
bezpieczeństwo i wsparcie.



Najlepszy moment na regulację często
pojawia się przed osiągnięciem maksimum.

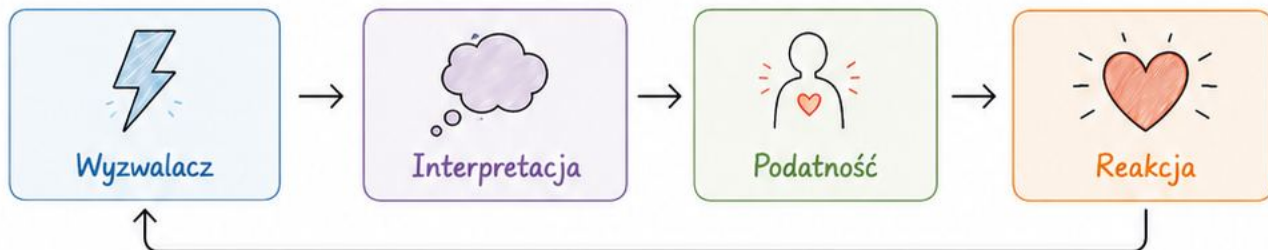


Rozpoznaj wyzwalacz bez obwiniania siebie

Wyzwalacz to sytuacja, bodziec, wspomnienie, myśl albo warunek, który uruchamia reakcję emocjonalną.

Wyzwalacz nie zawsze jest przyczyną całego problemu.

Może być elementem, który rozpoczyna łańcuch reakcji.



ZEWNĘTRZNE WYZWALACZE:

- ☐ krytyka
- ☐ konflikt
- ☐ odrzucenie
- ☐ brak odpowiedzi
- ☐ presja czasu
- ☐ tłum
- ☐ hałas
- ☐ zmiana planu
- ☐ trudna rozmowa
- ☐ niejasne oczekiwania

WEWNĘTRZNE WYZWALACZE:

- ☐ wspomnienie
- ☐ wyobrażony scenariusz
- ☐ samokrytyczna myśl
- ☐ porównywanie się
- ☐ obraz z przeszłości
- ☐ poczucie winy
- ☐ obawa przed przyszłością

WARUNKI ZWIĘKSZAJĄCE PODATNOŚĆ:

- ☐ brak snu
- ☐ głód
- ☐ ból
- ☐ choroba
- ☐ nadmiar kofeiny
- ☐ odwodnienie
- ☐ przeciążenie zadaniami
- ☐ długotrwały stres
- ☐ samotność
- ☐ brak odpoczynku



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY:

Wyzwalacz: Ktoś nie odpowiada na wiadomość.

Interpretacja: Jestem ignorowany.

Warunek zwiększający podatność:
Mato snu i napięty dzień.

Emocja: Złość i lęk.

Impuls: Wystać serię wiadomości.

Narzędzie: STOP, sprawdzenie faktów
i odłożenie odpowiedzi na 10 minut.

ĆWICZENIE: Poznaj swój wyzwalacz



Mój częsty wyzwalacz: _____



Myśl, która zwykle się pojawia: _____



Warunek, który zwiększa moją podatność: _____



Typowa emocja: _____



Typowy impuls: _____



Ta sama sytuacja może wywołać inną reakcję zależnie od zmęczenia, stresu i wcześniejszych doświadczeń.



Rozpoznanie wyzwalacza nie oznacza, że musisz unikać go zawsze.
Oznacza, że możesz przygotować plan bardziej świadomej reakcji.



Zatrzymaj tańcuch i zobacz cały obraz

1		DATA: _____
2		SYTUACJA: Co dokładnie się wydarzyło?
3		FAKTY: Co mogłaby potwierdzić kamera albo neutralny obserwator?
4		INTERPRETACJA: Jakie znaczenie nadałem lub nadałam tej sytuacji?
5		EMOCJE: Co poczułem lub poczułam? ☐ złość ☐ lęk ☐ smutek ☐ wstyd ☐ poczucie winy ☐ zazdrość ☐ bezradność ☐ inne: _____ Intensywność emocji: _____ / 10
6		CIAŁO: Co zauważyłem lub zauważyłam?
7		IMPULS: Co chciałem lub chciałam zrobić?
8		ZACHOWANIE: Co rzeczywiście zrobiłem lub zrobiłam?
9		KRÓTKOTERMINOWA KONSEKWENCJA: Co wydarzyło się od razu? DŁUGOTERMINOWA KONSEKWENCJA: Jak to zachowanie może wpłynąć na mnie później?

	MOŻLIWY PUNKT ZMIANY: ☐ po zauważeniu wyzwalacza ☐ po pojawieniu się myśli ☐ przy pierwszym sygnale z ciała ☐ przed wykonaniem impulsu ☐ po zachowaniu, aby ograniczyć konsekwencje	NARZĘDZIE, KTÓRE MOGĘ WYBRAĆ: ☐ STOP ☐ przerwa ☐ uziemienie ☐ kontakt z bezpieczną osobą ☐ sprawdzenie faktów ☐ inne: _____ ☐ działanie przeciwne	
--	--	---	--

Jedna rzecz, którą teraz lepiej rozumiem: _____
Jedna rzecz, którą chcę zrobić inaczej następnym razem: _____



Nie analizuję sytuacji po to, aby się obwiniać.
Szukam miejsca, w którym mogę odzyskać wybór.

MODUŁ 3

DBT na moment kryzysu: tolerancja dystresu



Nie musisz rozwiązać całego problemu teraz.
Najpierw przetrwaj tę chwilę bezpiecznie.



ZATRZYMAJ SIĘ

Zrób pauzę.
Nie reaguj od razu.



ZAKOTWICZ SIĘ

Poczuj stopy.
Jesteś tu i teraz.



WYKORZYSTAJ ZMYŚŁY

Zobacz, usłysz, dotknij,
poczuj, powąchaj.



DAJ SOBIE CZAS

Kilka minut może
zmienić wszystko.



W kryzysie wybieraj prostotę
zamiast głębokiej analizy.



Jak przetrwać trudny moment bez pogarszania sytuacji

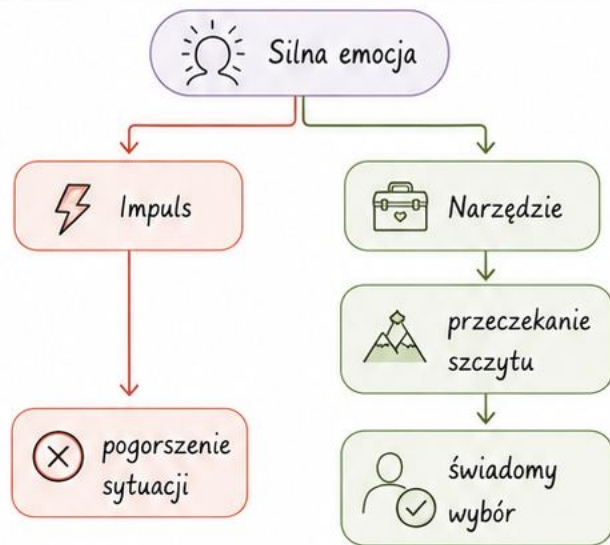
Dystres to intensywny dyskomfort emocjonalny lub psychiczny. Może obejmować: panikę, złość, rozpacz, wstyd, przeciążenie, silne napięcie, poczucie, że sytuacja jest nie do zniesienia.



Tolerancja dystresu nie oznacza, że masz lubić cierpienie.

Nie oznacza również, że masz ignorować problem.

Oznacza, że potrafisz przejść przez najtrudniejszą część chwili bez dodawania nowych konsekwencji.



Przykład

Sytuacja: Otrzymujesz wiadomość, która wywołuje silną złość.

Dystres: 9 na 10.

Impuls: Natychmiast odpowiedzieć agresywnie.

Działanie zwiększające problem: Wystanie obraźliwej wiadomości.

Tolerancja dystresu: Odkładasz telefon, używasz STOP, uziemiasz się i wracasz do odpowiedzi, gdy pobudzenie jest niższe.



Czego tolerancja dystresu NIE oznacza:

- biernego zgadzania się na krzywdę
- pozostawania w niebezpiecznej sytuacji
- tłumienia emocji
- rezygnacji z rozwiązania problemu
- samotnego radzenia sobie za wszelką cenę



Kiedy używać narzędzi kryzysowych:

- | | |
|---|--|
| ☐ Gdy poziom pobudzenia wynosi około 7–10. | ☐ Gdy potrzebujesz czasu, aby nie pogorszyć sytuacji. |
| ☐ Gdy impuls do działania jest bardzo silny. | ☐ Gdy priorytetem jest bezpieczeństwo. |
| ☐ Gdy nie możesz teraz rozwiązać problemu. | |



Mój najczęstszy impuls w kryzysie: _____

Jak ten impuls może pogorszyć sytuację: _____

Jedno bezpieczniejsze działanie: _____



Nie musisz czuć się dobrze. Wystarczy, że nie dodasz kolejnego problemu.



Zatrzymaj automatyczną reakcję

STOP to jedna z podstawowych umiejętności DBT na moment silnego pobudzenia.

Pomaga stworzyć krótką przestrzeń między impulsem a zachowaniem.

S

— STAŃ



Nie działaj natychmiast.
Nie wysyłaj wiadomości.
Nie podejmuj ważnej decyzji.
Nie wykonuj gwałtownego ruchu.

Powiedz sobie:
Zatrzymuję się
na chwilę.

T

— ZRÓB KROK
W TYŁ



Fizycznie albo mentalnie
oddal się od sytuacji.
Możesz: odłożyć telefon,
usiąść, przejść do innego
pomieszczenia, oprzeć
stopy o podłogę,
policzyć do pięciu.

O

— OBSERWUJ



Zauważ bez oceniania:
co czuję,
co myślę,
co dzieje się w ciele,
jaki mam impuls,
co dzieje się
wokół mnie.

P

— POSTĘPUJ
ŚWIADOMIE



Zadaj sobie pytania:
Co teraz naprawdę
mi pomoże?
Jakie działanie nie
pogorszy sytuacji?
Czy mogę odłożyć
decyzję?
Czy potrzebuję wsparcia?



Sytuacja:

Czujesz silną potrzebę
wysłania ostrej wiadomości.

S — nie naciskasz wyslij.

T — odkładasz telefon ekranem w dół.

O — zauważasz złość, gorąco w twarzy i myśl muszę się obronić.

P — wybierasz 10 minut przerwy i zapisujesz wiadomość bez wysyłania.



Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

S — Co zatrzymuję? _____

T — Jak robię krok w tył? _____

O — Co zauważam? _____

P — Jakie działanie wybieram? _____



Jeżeli sytuacja obejmuje bezpośrednie zagrożenie,
priorytetem jest opuszczenie niebezpiecznego miejsca
i skorzystanie z odpowiedniego wsparcia.



STOP nie usuwa emocji.

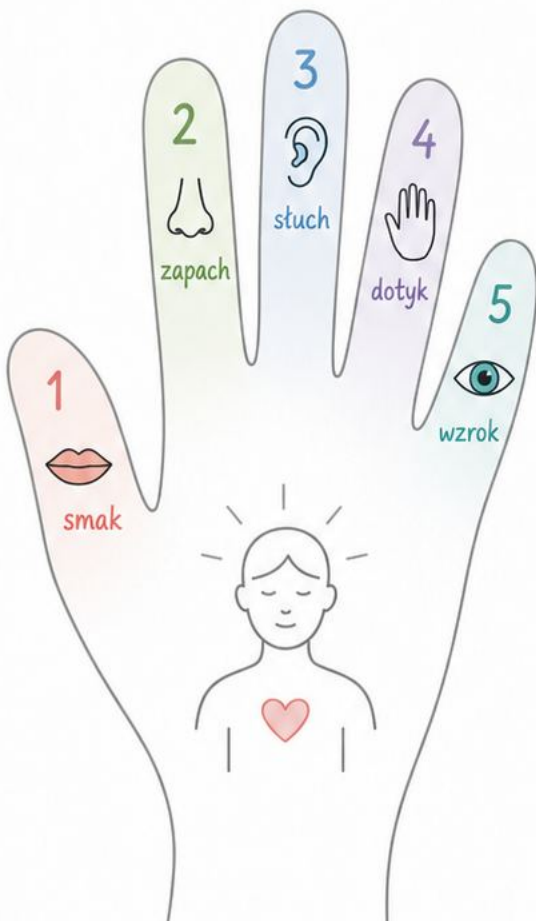
Pomaga nie oddawać im pełnej kontroli nad zachowaniem.



Wróć do tego, co jest obecne teraz



Uziemienie pomaga zauważyć aktualne miejsce, czas i otoczenie.
Nie ma usunąć emocji. Ma zwiększyć kontakt z teraźniejszością.



5 RZECZY, KTÓRE WIDZĘ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



4 RZECZY, KTÓRYCH DOTYK CZUJĘ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Przykłady:

- stopy na podłodze
- ubranie na skórze
- plecy na krześle
- dłonie na udach



3 DŹWIĘKI, KTÓRE SŁYSZĘ:

1. _____
2. _____
3. _____



2 ZAPACHY, KTÓRE ZAUWAŻAM:

1. _____
2. _____

Jeżeli nie zauważasz dwóch zapachów, nazwij dwa neutralne zapachy, które pamiętasz lub lubisz.



1 SMAK ALBO JEDNO ZDANIE ORIENTUJĄCE:

Smak, który zauważam: _____

Dzisiaj jest _____, jestem w _____,
i teraz widzę _____.

★ Wariant skrócony:

trzy rzeczy, które widzę;
dwa punkty kontaktu;
jeden dźwięk.

Mój poziom pobudzenia przed: _____ / 10

Mój poziom pobudzenia po: _____ / 10

Czy czuję więcej kontaktu z otoczeniem?

- ☐ Tak
- ☐ Trochę
- ☐ Nie
- ☐ Czuję większy dyskomfort



Nie wybieraj bodźców, które są odpychające, bolesne
albo wywołują trudne wspomnienia.
Używaj neutralnych elementów otoczenia.



Nie muszę przestać czuć emocji.
Mogę jednocześnie zauważyć, gdzie jestem.



Co mogę zrobić przez najbliższe kilka minut?

Kiedy emocja jest bardzo silna, długie analizowanie może nie być pomocne.

Najpierw wybierz działanie, które pomoże Ci nie pogorszyć sytuacji przez najbliższe kilka minut.

1

NARZĘDZIE 1 — ZMIEN MIEJSCE



- odejdź od ekranu,
- przejdź do innego pomieszczenia,
- usiądź w spokojniejszym miejscu,
- zwiększ odległość od źródła konfliktu.



Zmiana miejsca nie rozwiązuje całego problemu. Daje Ci czas na odzyskanie części wyboru.

2

NARZĘDZIE 2 — OGRANICZ DOSTĘP DO IMPULSYWNEGO DZIAŁANIA



- odtóż telefon ekranem w dół,
- zamknij komunikator,
- zapisz wiadomość bez wysyłania,
- odtóż zakup lub decyzję,
- poproś o 10 minut przerwy.

3

NARZĘDZIE 3 — KRÓTKIE UZIEMIENIE



- ☐ nazwij trzy rzeczy, które widzisz,
- ☐ poczuj obie stopy,
- ☐ dotknij stabilnego przedmiotu,
- ☐ nazwij datę i miejsce,
- ☐ opisz jeden kolor i jeden kształt.

4

NARZĘDZIE 4 — BEZPIECZNE ZAJĘCIE UWAGI



- układaj przedmioty,
- złoż ręcznik,
- wykonaj proste porządkowanie,
- licz konkretne elementy w otoczeniu,
- słuchaj neutralnego dźwięku,
- wykonaj prostą czynność ręczną.

5

NARZĘDZIE 5 — ZDANIE NA PRZETRZWANIE CHWILI



- ☐ Ta chwila jest trudna, ale nie trwa wiecznie.
- ☐ Nie muszę działać pod wpływem pierwszego impulsu.
- ☐ Mogę odtóżyc decyzję.
- ☐ Nie muszę rozwiązać wszystkiego teraz.
- ☐ Moim celem jest nie pogorszyć sytuacji.

6

NARZĘDZIE 6 — KONTAKT ZE WSPARCIEM



„Mam trudny moment. Nie potrzebuję rozwiązania. Czy możesz być ze mną przez kilka minut?”

„Jestem bardzo pobudzony lub pobudzona. Potrzebuję krótkiego kontaktu i pomocy w zatrzymaniu się”.



Plan na najbliższe 10 minut:

Nie zrobię: _____

Zrobię: _____

Skontaktuję się z: _____



Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia, priorytetem nie jest samodzielne wykonywanie ćwiczeń, lecz skorzystanie z odpowiedniego wsparcia ratunkowego.



Nie rozwiązuję całego życia. Chronię najbliższe kilka minut.



Jakiego narzędzia potrzebuję właśnie teraz?

W kryzysie wybierz narzędzie wystarczająco dobre, nie idealne.

1 KROK 1 — SPRAWDŹ POZIOM POBUDZENIA

Mój poziom teraz: _____ / 10

- ☐ 0–4 — mogę myśleć i rozmawiać,
- ☐ 5–6 — potrzebuję konkretnego narzędzia,
- ☐ 7–8 — potrzebuję prostoty i ograniczenia impulsu,
- ☐ 9–10 — priorytetem jest bezpieczeństwo i wsparcie.

2 KROK 2 — SPRAWDŹ GŁÓWNY PROBLEM

- | | |
|---|--|
| ☐ bardzo silny impuls do działania | ☐ konflikt z drugą osobą |
| ☐ chaos myśli | ☐ potrzebę natychmiastowej ulgi |
| ☐ silne napięcie w ciele | ☐ trudność w podjęciu decyzji |
| ☐ odłączenie od otoczenia | |

3 KROK 3 — WYBIERZ NARZĘDZIE

Jeżeli dominuje impuls:

- ☐ STOP
- ☐ odłożenie telefonu
- ☐ 10 minut przerwy
- ☐ zapisanie działania bez wykonania

Jeżeli dominuje chaos myśli:

- ☐ trzy fakty o sytuacji
- ☐ nazwanie daty i miejsca
- ☐ jedno zdanie orientujące
- ☐ ograniczenie bodźców

Jeżeli dominuje napięcie w ciele:

- ☐ kontakt stóp z podłożem
- ☐ nacisk dłoni
- ☐ spokojny ruch
- ☐ neutralny bodziec sensoryczny

Jeżeli dominuje odłączenie:

- ☐ otwarte oczy
- ☐ opis przedmiotu
- ☐ trzy kolory
- ☐ kontakt z bezpieczną osobą

Jeżeli dominuje konflikt:

- ☐ STOP
- ☐ odejście na krótką przerwę
- ☐ niewysyłanie wiadomości
- ☐ powrót do rozmowy po obniżeniu pobudzenia

4 KROK 4 — OKREŚL CZAS

- ☐ 30 sekund
- ☐ 1 minuta
- ☐ 5 minut
- ☐ 10 minut
- ☐ do momentu uzyskania wsparcia

5 KROK 5 — SPRAWDŹ EFEKT

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

- ☐ więcej kontaktu z otoczeniem
- ☐ mniej silny impuls
- ☐ większa możliwość odłożenia decyzji
- ☐ brak zmiany
- ☐ większy dyskomfort

6 KROK 6 — ZDECYDUJ, CO DALEJ

- ☐ kończę praktykę
- ☐ wybieram inne narzędzie
- ☐ kontaktuję się z zaufaną osobą
- ☐ korzystam z profesjonalnego wsparcia
- ☐ przechodzę do rozwiązywania problemu dopiero po obniżeniu pobudzenia

LEGENDA NARZĘDZI



STOP

Zatrzymaj się.
Zrób pauzę.



UZIEMIENIE

Wróć do ciała
i chwili obecnej.



FAKTY

Skup się na
tym, co jest
faktem.



WSPARCIE

Sięgnij po
bezpieczną
pomoc.



PRZERWA

Daj sobie czas,
którego teraz
potrzebujesz.



Moje najbezpieczniejsze narzędzie kryzysowe: _____

Mój sygnał, że potrzebuję dodatkowego wsparcia: _____

MODUŁ 4

Regulacja emocji krok po kroku



Najpierw przetrwaj szczyt emocji.
Potem sprawdź fakty i wybierz działanie.



Regulacja nie oznacza tłumienia.
Oznacza kierowanie działaniem z większą świadomością.



Czy intensywność emocji pasuje do aktualnej sytuacji?

Sprawdzanie faktów pomaga zobaczyć pełniejszy obraz.

Fakty

Co rzeczywiście się wydarzyło?



Interpretacje

Jakie znaczenie nadałem lub nadałam sytuacji?

1



KROK 1 – NAZWIJ EMOCJĘ

Co czuję? _____

Intensywność: _____ / 10

2



KROK 2 – OPISZ FAKTY

Co naprawdę się wydarzyło? Opisz tylko to, co można było zobaczyć, usłyszeć albo potwierdzić.

3



KROK 3 – ZAUWAŻ
INTERPRETACJĘ

Jakie znaczenie nadałem lub nadałam tej sytuacji?

4



KROK 4 – SPRAWDŹ
DOWODY

Co potwierdza moją interpretację?

Co jej nie potwierdza albo pokazuje inną możliwość?

5



KROK 5 – POSZUKAJ
ALTERNATYW

Jakie są trzy inne możliwe wyjaśnienia?

1. _____

2. _____

3. _____

6



KROK 6 – SPRAWDŹ
ZAGROŻENIE

Czy istnieje realne zagrożenie? ☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem

Jeżeli tak, jakie dokładnie? _____

Czy mam możliwość działania, ochrony albo uzyskania pomocy? _____

7



KROK 7 – OCENŲ EMOCJĘ
PONOWNIE

Po sprawdzeniu faktów moja emocja wynosi: _____ / 10

☐ adekwatna do faktów ☐ częściowo adekwatna

☐ silniejsza niż wskazują fakty ☐ trudna do oceny



Przykład:

Fakt: Osoba nie odpisała przez trzy godziny.

Interpretacja: Celowo mnie ignoruje.

Alternatywy: może być zajęta, może nie widzieć wiadomości, może potrzebować czasu.

Nowa decyzja: Czekam do ustalonej godziny zamiast wysyłać kolejne wiadomości.



Emocja zasługuje na uwagę. Interpretacja zasługuje na sprawdzenie.



To nie oznacza ignorowania realnego zagrożenia.

Przemoc, naruszenia granic i wyrządzanie krzywdy wymagają reakcji i wsparcia.





Kiedy warto zrobić coś innego niż podpowiada emocja?

Działanie przeciwne oznacza świadome wykonanie zachowania różniącego się od automatycznego impulsu.



KIEDY STOSOWAĆ:

- ☐ Sprawdziłem lub sprawdziłam fakty.
- ☐ Emocja albo jej intensywność nie pasuje do sytuacji.
- ☐ Impuls nie prowadzi do rozwiązania.
- ☐ Działanie przeciwne jest bezpieczne.
- ☐ Mogę wykonać je wystarczająco konsekwentnie.

Emocja	Impuls	Działanie przeciwne
 STRACH	unikać, uciekać, odkładać	zbliżyć się małym krokiem, pozostać w bezpiecznej sytuacji trochę dłużej, wykonać pierwszą część zadania, poprosić o wsparcie zamiast całkowicie rezygnować Nie stosować, gdy istnieje realne zagrożenie.
 ZŁOŚĆ	atakować, podnosić głos, zaciskać ciało, karać	obniżyć ton głosu, rozluźnić dłonie, zrobić przerwę, zadać spokojne pytanie, wyrazić granicę bez ataku.
 SMUTEK	izolować się, pozostać bez ruchu, zrezygnować z aktywności	wstać i wykonać małą czynność, otworzyć zastony, skontaktować się z jedną osobą, wyjść na krótki spacer, zrobić coś zgodnego z wartościami.
 WSTYD	ukrywać się, unikać wzroku, karać siebie, nie mówić o sytuacji	wyprostować postawę, spojrzeć na neutralny punkt, powiedzieć o sytuacji bezpiecznej osobie, pozostać obecnym zamiast zniknąć jeśli wstyd nie jest uzasadniony
 POCZUCIE WINY	obwiniać się, karać siebie, nie zasługiwać na nic dobrego	Jeśli jest faktycznie uzasadnione: przyznaj się, przeproś, napraw szkodę, zmień zachowanie. Jeśli nie pasuje do faktów: przestań nadmiernie przepraszać, nie karz siebie, wróć do działania zgodnego z wartościami.



Moja emocja: _____



Mój impuls: _____



Czy emocja pasuje do faktów? ☐ Tak ☐ Nie ☐ Częściowo ☐ Nie wiem



Moje bezpieczne działanie przeciwne: _____



Najmniejszy możliwy krok: _____



Działanie przeciwne nie oznacza udawania.

Oznacza wybór zachowania, które nie wzmacnia niepomocnej reakcji.



Zadbaj o warunki, które wpływają na siłę emocji

Regulacja emocji nie zaczyna się dopiero w kryzysie.
Codzienny stan ciała wpływa na to, jak silnie reagujesz.



SEN

Sprawdź:

- ☐ Czy śpię wystarczająco regularnie?
- ☐ Czy moje pobudzenie rośnie po nieprzespanej nocy?
- ☐ Czy mogę poprawić jeden element wieczornej rutyny?

Mój mały krok: _____



JEDZENIE I NAWODNIENIE

Sprawdź:

- ☐ Czy długie przerwy między posiłkami zwiększają drażliwość?
- ☐ Czy piję wystarczająco dużo wody?
- ☐ Czy zauważam głód przed silną reakcją?

Mój mały krok: _____



BÓL I ZDROWIE

Sprawdź:

- ☐ Czy ból lub choroba zwiększają napięcie?
- ☐ Czy ignoruję nowe albo niepokojące objawy?
- ☐ Czy potrzebuję konsultacji specjalisty?

Mój mały krok: _____



SUBSTANCJE POBUDZAJĄCE

Sprawdź:

- ☐ Czy duża ilość kofeiny zwiększa niepokój?
- ☐ Czy używam substancji jako jedyne sposoby regulacji?
- ☐ Czy reakcje organizmu zmieniają się po ich użyciu?

Mój mały krok: _____



RUCH

Sprawdź:

- ☐ Czy ciało ma możliwość bezpiecznego ruchu?
- ☐ Czy długie pozostawanie bez ruchu zwiększa napięcie?
- ☐ Jaki rodzaj ruchu jest realistyczny?

Mój mały krok: _____



ODPOCZYNEK I BODŹCE

Sprawdź:

- ☐ Czy mam choć krótkie przerwy?
- ☐ Czy stale korzystam z kilku ekranów?
- ☐ Czy hałas i nadmiar informacji zwiększają podatność?

Mój mały krok: _____



KONTAKT I WSPARCIE

Sprawdź:

- ☐ Czy mam osobę, z którą mogę porozmawiać?
- ☐ Czy proszę o pomoc dopiero w skrajnym kryzysie?
- ☐ Czy mogę zaplanować regularny kontakt?

Mój mały krok: _____



Plan na najbliższy tydzień



Jedna rzecz dla ciała:

Jedna rzecz dla odpoczynku:

Jedna rzecz dla wsparcia:



Małe działania wykonywane regularnie
mogą być skuteczniejsze niż wielki plan realizowany raz.



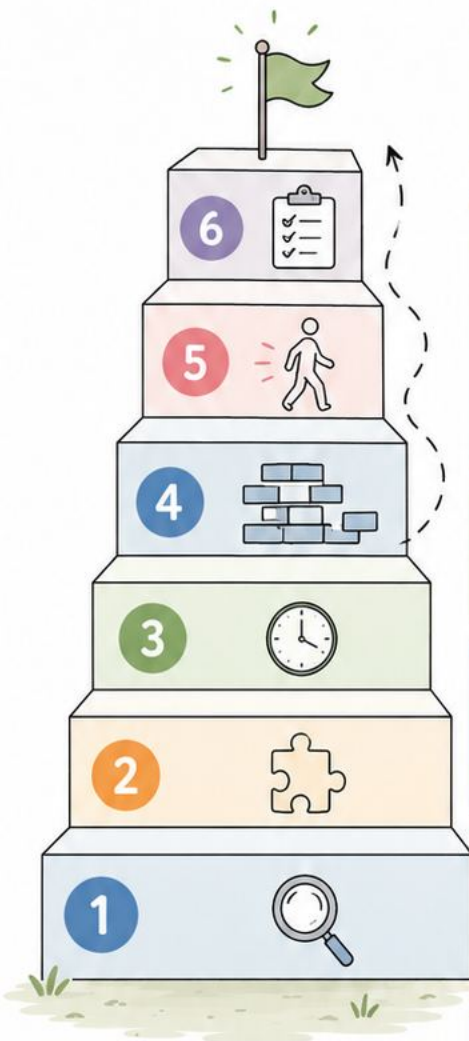


Wybierz następny możliwy krok, nie cały plan naraz

Silne emocje często sprawiają, że każde zadanie wydaje się zbyt duże.

Zamiast pytać: Jak mam naprawić wszystko? zapytaj:

== Jaki jest najmniejszy krok, który mogę wykonać teraz? ==



1 KROK 1 — NAZWIJ OBSZAR

- ☐ ciało ☐ emocje ☐ myśli ☐ relacja
☐ zadanie ☐ odpoczynek ☐ bezpieczeństwo.

2 KROK 2 — ZMNIĘJSZ ZADANIE

Duży problem: _____

Najmniejsza część tego problemu: _____

Przykłady:

- Zamiast: Posprzątać całe mieszkanie.
Mały krok: Odtoczyć pięć przedmiotów.
- Zamiast: Rozwiązać cały konflikt.
Mały krok: Napisać jedno spokojne zdanie albo poprosić o rozmowę później.
- Zamiast: Uspokoić się całkowicie.
Mały krok: Obniżyć napięcie z 8 do 7.

3 KROK 3 — USTAL CZAS

- ☐ 30 sekund ☐ 2 minuty
☐ 5 minut ☐ 10 minut



4 KROK 4 — USUŃ JEDNĄ PRZESZKODĘ

- ☐ odtoczyć telefon ☐ poprosić o pomoc
☐ usunąć jeden bodziec ☐ zmienić miejsce
☐ przygotować potrzebny przedmiot ☐ obniżyć standard wykonania



5 KROK 5 — ZACZNIJ OD RUCHU

Moje pierwsze fizyczne działanie: _____

Przykłady: usiąść, wstać, otworzyć dokument, nalać wodę, wziąć kartkę, wysłać jedną wiadomość.



6 KROK 6 — SPRAWDŹ PO WYKONANIU

- ☐ mam więcej energii ☐ potrzebuję przerwy
☐ mam mniej napięcia ☐ potrzebuję innego narzędzia
☐ jestem gotowy lub gotowa na kolejny krok ☐ potrzebuję wsparcia



Ćwiczenie główne

Mój duży problem: _____

Mój najmniejszy krok: _____

Kiedy go wykonam: _____

Co zrobię zaraz potem: _____



Nie musisz mieć motywacji do całego zadania.
Potrzebujesz tylko zgody na pierwszy ruch.





Od sygnału do świadomego działania



1. SYTUACJA — Co się wydarzyło?



2. EMOCJA — Co czuję?

Intensywność: _____ / 10



3. CIAŁO — Co zauważam?



4. IMPULS — Co chcę zrobić automatycznie?



5. FAKTY — Co wiem na pewno?



6. INTERPRETACJA — Jakie znaczenie nadaję sytuacji?



7. CZY EMOCJA PASUJE DO FAKTÓW?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Częściowo ☐ Nie wiem



8. WYBÓR NARZĘDZIA

Jeżeli pobudzenie jest wysokie:

- ☐ STOP
- ☐ uziemienie
- ☐ przerwa
- ☐ ograniczenie impulsu
- ☐ kontakt ze wsparciem.

Jeżeli mogę już myśleć:

- ☐ sprawdzenie faktów
- ☐ działanie przeciwne
- ☐ rozwiązanie problemu
- ☐ spokojne wyrażenie potrzeby
- ☐ mały krok.



9. MOJE ŚWIADOME DZIAŁANIE —
Co wybieram zrobić?



10. EFEKT — Co wydarzyło się
po użyciu umiejętności?

Mój poziom emocji po działaniu: _____ / 10



Co zrobiłem lub zrobiłam dobrze?



Co chcę zmienić następnym razem?



MOJA ŚCIEŻKA

Zauważyłem lub zauważyłam: _____

Sprawdziłem lub sprawdziłam: _____

Wybrałem lub wybrałam: _____



Nie kontroluję pojawienia się każdej emocji.
Mogę wpływać na to, co zrobię dalej.



MODUŁ 5

Osobiste zastosowanie i szybkie wsparcie



Najlepszy zestaw narzędzi to taki,
który pamiętasz i potrafisz zastosować w trudnej chwili.



Nie potrzebujesz każdej umiejętności naraz.
Potrzebujesz właściwej umiejętności we właściwym momencie.



Narzędzia, które najlepiej pasują do mnie



MOJE 3 KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI:

1. _____ | 2. _____ | 3. _____

1. MOJE NAJCZĘSTSZE EMOCJE

- ☐ złość ☐ strach ☐ smutek ☐ wstyd
☐ poczucie winy ☐ zazdrość ☐ przeciążenie
☐ bezradność ☐ inne: _____

2. MOJE PIERWSZE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

W ciele: _____

W myślach: _____

W zachowaniu: _____

3. MOJE NAJCZĘSTSZE IMPULSY

- ☐ atakować ☐ uciekać ☐ pisać natychmiast
☐ wycofać się ☐ szukać zapewnienia
☐ wszystko kontrolować ☐ poddać się
☐ inne: _____

4. MOJE NARZĘDZIE NA POZIOM 3-5

- ☐ nazwanie emocji ☐ sprawdzenie faktów ☐ mały krok
☐ spokojne wyrażenie potrzeby
☐ inne: _____

5. MOJE NARZĘDZIE NA POZIOM 6-7

- ☐ STOP ☐ uziemienie ☐ przerwa
☐ ograniczenie bodźców
☐ zapisanie impulsu bez działania
☐ inne: _____

6. MOJE NARZĘDZIE NA POZIOM 8-10

- ☐ opuszczenie sytuacji ☐ odłożenie telefonu
☐ kontakt z bezpieczną osobą
☐ proste narzędzie sensoryczne
☐ profesjonalne wsparcie ☐ inne: _____

7. MOJE DZIAŁANIE PRZECIWNIE

Emocja, przy której chcę je stosować: _____

Mój typowy impuls: _____

Bezpieczne działanie przeciwne: _____

8. MOJE CZYNNIKI PODATNOŚCI

- ☐ brak snu ☐ samotność
☐ głód ☐ nadmiar kofeiny
☐ ból ☐ brak odpoczynku
☐ przeciążenie ☐ inne: _____

9. MOJE WSPARCIE

Osoba, z którą mogę się skontaktować: _____

Specjalista lub miejsce wsparcia: _____

10. MOJE ZDANIE PRZYPOMINAJĄCE



KIEDY ZAUWAŻAM:



NAJPIERW ROBIĘ:



SZUKAM WSPARCIA, GDY:



Mój plan nie musi być długi. Musi być czytelny wtedy, gdy trudno mi myśleć.



Obserwuj, które umiejętności naprawdę Ci pomagają

DATA: _____

GODZINA: _____

1. SYTUACJA

Co się wydarzyło?

2. PRZED

MÓJ STAN PRZED UŻYCIEM NARZĘDZIA

Najsilniejsza emocja: _____

Intensywność emocji: _____ / 10

Poziom pobudzenia: _____ / 10

Najbardziej wyraźny sygnał w ciele:

Najsilniejsza myśl:

Mój automatyczny impuls:

3. NARZĘDZIE

WYBRANE NARZĘDZIE

- ☐ nazwanie emocji,
- ☐ STOP,
- ☐ uziemienie pięcioma zmysłami,
- ☐ ograniczenie dostępu do impulsywnego działania,
- ☐ krótka przerwa,
- ☐ sprawdzenie faktów,
- ☐ działanie przeciwne,
- ☐ mały krok,
- ☐ zmniejszenie liczby bodźców,
- ☐ kontakt z bezpieczną osobą,
- ☐ profesjonalne wsparcie,
- ☐ inne: _____

DLACZEGO WYBRAŁEM LUB WYBRAŁAM TO NARZĘDZIE?

4. W TRAKCIE

JAK ZASTOSOWAŁEM LUB ZASTOSOWAŁAM UMIEJĘTNOŚĆ?

Co dokładnie zrobiłem lub zrobiłam?

Jak długo korzystałem lub korzystałam z narzędzia?

- ☐ mniej niż 1 minutę,
- ☐ 1–5 minut,
- ☐ 5–10 minut,
- ☐ dłużej niż 10 minut.

CO ZAUWAŻYŁEM LUB ZAUWAŻYŁAM W TRAKCIE?

- ☐ impuls trochę osłabł,
- ☐ napięcie w ciele zmniejszyło się,
- ☐ zobaczyłem lub zobaczyłam więcej możliwych rozwiązań,
- ☐ łatwiej było odłożyć decyzję,
- ☐ łatwiej było zauważyć otoczenie,
- ☐ emocja nadal była silna, ale nie działałam lub nie działałam automatycznie,
- ☐ nie zauważyłem lub nie zauważyłam zmiany,
- ☐ dyskomfort wzrósł,
- ☐ potrzebowałem lub potrzebowałam dodatkowego wsparcia,
- ☐ inne: _____

5. PO

MÓJ STAN PO UŻYCIU NARZĘDZIA

Najsilniejsza emocja: _____

Intensywność emocji: _____ / 10

Poziom pobudzenia: _____ / 10

Sila impulsu: _____ / 10

Mam teraz:

- ☐ więcej wyboru,
- ☐ więcej kontaktu z faktami,
- ☐ więcej stabilności,
- ☐ mniej napięcia,
- ☐ podobny stan jak wcześniej,
- ☐ większy dyskomfort.

6. OCENA NARZĘDZIA

- ☐ bardzo pomocne,
- ☐ trochę pomocne,
- ☐ neutralne,
- ☐ trudne do zastosowania,
- ☐ niepomocne w tej sytuacji,
- ☐ zbyt intensywne,
- ☐ trudne do oceny.

7. CO ZADZIAŁAŁO NAJLEPIJ?

8. CO UTRUDNIŁO ZASTOSOWANIE UMIEJĘTNOŚCI?

- ☐ emocja była już bardzo silna,
- ☐ przypomniałem lub przypomniałam sobie narzędzie zbyt późno,
- ☐ nie miałem lub nie miałam spokojnego miejsca,
- ☐ chciałem lub chciałam natychmiastowej ulgi,
- ☐ narzędzie było zbyt skomplikowane,
- ☐ potrzebowałem lub potrzebowałam drugiej osoby,
- ☐ inne: _____

9. CO ZROBIĘ NASTĘPNYM RAZEM?

- ☐ użyję narzędzia wcześniej,
- ☐ wybiorę prostszą technikę,
- ☐ przygotuję kartę wcześniej,
- ☐ poproszę o wsparcie,
- ☐ zastosuję STOP przed inną umiejętnością,
- ☐ wybiorę działanie przeciwne,
- ☐ użyję innego narzędzia: _____

10. Po kilku wpisach sprawdź:

- Które emocje najczęściej wymagają narzędzia kryzysowego?
- Przy jakim poziomie pobudzenia najłatwiej zatrzymać impuls?
- Które narzędzia pomagają mi odzyskać wybór?
- Które strategie są zbyt trudne w szczycie emocji?
- Kiedy potrzebuję wsparcia drugiej osoby?



Najbardziej skuteczne narzędzie w ostatnim czasie: _____

Najwcześniejszy sygnał, przy którym warto go użyć: _____



Nie oceniaj sukcesu wyłącznie po tym, czy emocja zniknęła. Sukcesem może być również zatrzymanie niepomocnego impulsu.



Zatrzymaj się. Zauważ. Wybierz umiejętność.

Nie muszę przestać czuć. Potrzebuję tylko odzyskać wystarczająco dużo wyboru, aby nie pogorszyć sytuacji.



1. ZATRZYMAJ AUTOMATYCZNE DZIAŁANIE

Nie muszę wykonywać pierwszego impulsu.
Mogę zrobić krótką pauzę.



2. SPRAWDŹ SWÓJ STAN

Moja emocja: _____

Mój poziom pobudzenia: _____ / 10

Mój najsilniejszy impuls: _____



3. WYBIERZ NARZĘDZIE DOPASOWANE DO POZIOMU

POZIOM 0-4

Mogę:

- ☐ nazwać emocję,
- ☐ sprawdzić fakty,
- ☐ rozwiązać jeden fragment problemu,
- ☐ wyrazić potrzebę spokojnie.

POZIOM 5-7

Mogę:

- ☐ zastosować STOP,
- ☐ uziemić się pięcioma zmysłami,
- ☐ ograniczyć bodźce,
- ☐ zrobić krótką przerwę,
- ☐ wybrać działanie przeciwne.

POZIOM 8-10

Mogę:

- ☐ odsunąć się od impulsywnego działania,
- ☐ odłożyć telefon lub decyzję,
- ☐ skupić się na podłożu i otoczeniu,
- ☐ skontaktować się z bezpieczną osobą,
- ☐ skorzystać z profesjonalnego wsparcia.



4. SPRAWDŹ FAKTY

Co wiem na pewno? _____

Co tylko przewiduję lub zakładam? _____



5. ZAPYTAJ O KONSEKWENCJE

Jeżeli wykonam impuls, co może wydarzyć się później? _____

Jakie działanie nie pogorszy sytuacji? _____



6. WYBIERZ JEDEN MAŁY KROK

Przez najbliższe 10 minut:

Nie zrobię: _____

Zrobię: _____



7. SPRAWDŹ PONOWNIE

Moja emocja po użyciu narzędzia: _____ / 10

Siła impulsu po użyciu narzędzia: _____ / 10

Czy mam teraz trochę więcej wyboru?

- ☐ Tak ☐ Trochę ☐ Nie ☐ Potrzebuję wsparcia

PRZÓD

TYŁ

✨ DBT W 4 KROKACH ✨

- 1 Zatrzymuję impuls.
- 2 Nazywam emocję i poziom pobudzenia.
- 3 Wybieram jedną umiejętność.
- 4 Sprawdzam efekt i decyduję, co dalej.

GDY EMOCJA JEST SILNA

STOP:

- S — Stań.
- T — Zrób krok w tył.
- O — Obserwuj.
- P — Postępuj świadomie.

GDY MYŚLI SĄ CHAOTYCZNE

- nazwij trzy fakty,
- oddziel fakt od interpretacji,
- odłóż decyzję.

GDY IMPULS JEST BARDZO SILNY

- zwiększ odległość,
- odłóż telefon,
- zrób 10 minut przerwy,
- skontaktuj się ze wsparciem.

GDY MOGĘ JUŻ MYŚLEĆ

- sprawdź fakty,
- wybierz działanie przeciwne,
- wykonaj jeden mały krok.



Moje najskuteczniejsze narzędzie: _____



Mój najwcześniejszy sygnał ostrzegawczy: _____



Moja bezpieczna osoba lub miejsce wsparcia: _____