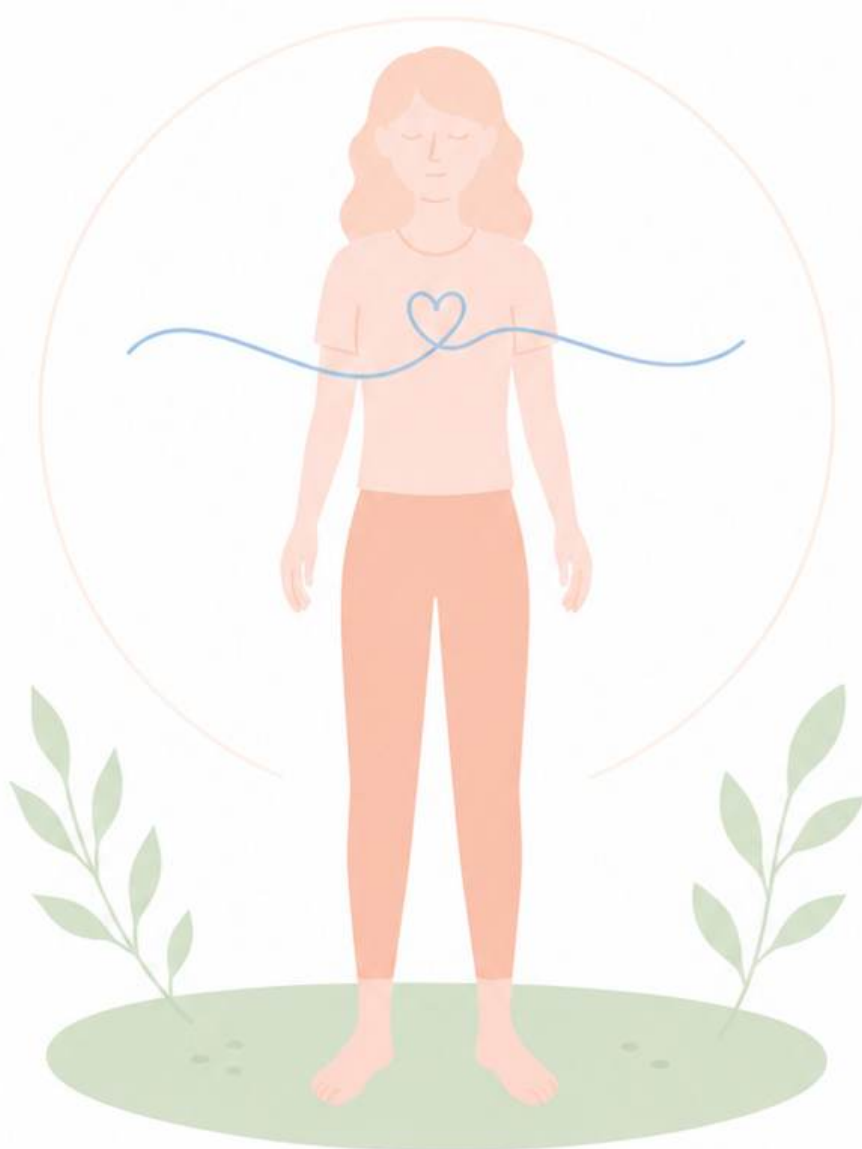


Karty Uziemienia

Ponad 40 kart groundingowych
na arkuszach A4 — 4 karty na stronę



Techniki groundingowe do szybkiego powrotu
do ciała, oddechu, zmysłów i teraźniejszości.

Prawa autorskie i ważna informacja

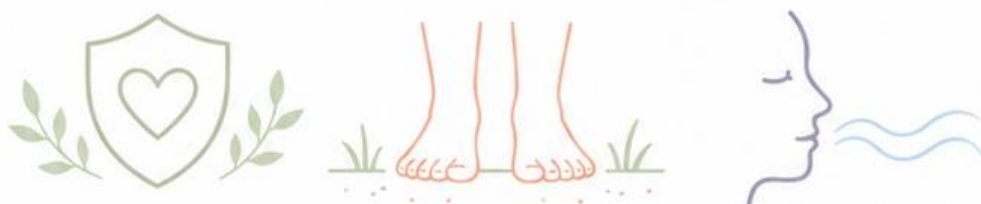
Ten materiał został opracowany jako zestaw kart edukacyjnych, terapeutycznych i regulacyjnych wspierających pracę z lękiem, pobudzeniem, przeciążeniem oraz ostrą aktywacją układu nerwowego.

Techniki uziemienia, nazywane także technikami groundingowymi, pomagają osobie wrócić do kontaktu z teraźniejszością poprzez ciało, zmysły, oddech, otoczenie i proste działania stabilizujące. Celem kart nie jest tłumienie emocji ani ignorowanie problemu, lecz stworzenie większego poczucia bezpieczeństwa w danym momencie.

Ten materiał nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, leczenia psychiatrycznego, konsultacji medycznej ani indywidualnego planu terapeutycznego. W przypadku silnego kryzysu psychicznego, myśli samobójczych, przemocy, paniki, objawów dysocjacyjnych, utraty kontaktu z rzeczywistością lub poważnych trudności zdrowotnych należy skorzystać z pomocy odpowiedniego specjalisty lub służb ratunkowych.

Wszystkie praktyki powinny być wykonywane łagodnie, w tempie bezpiecznym dla danej osoby. Jeśli dana technika zwiększa lęk, napięcie, dezorientację albo poczucie zagrożenia, należy ją przerwać i wybrać prostszą formę wsparcia: kontakt z podłożem, otwarcie oczu, rozejrzenie się po pomieszczeniu, wodę albo obecność zaufanej osoby.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż lub modyfikowanie tego materiału bez zgody właściciela praw jest zabronione.



Spis treści



Strona 03 — Jak korzystać z kart i jak drukować arkusze A4



Strona 04 — Arkusz 01: Karta 01 — Nazwij miejsce, w którym jesteś;
Karta 02 — Pięć rzeczy, które widzisz; Karta 03 — Stopy na podłodze;
Karta 04 — Długi wydech



Strona 05 — Arkusz 02: Karta 05 — Dotknij czegoś stabilnego;
Karta 06 — Rozejrzyj się powoli; Karta 07 — Jedno zdanie bezpieczeństwa;
Karta 08 — Dociśnij dłonie



Strona 06 — Arkusz 03: Karta 09 — Oparcie pleców; Karta 10 — Ciężar ciała;
Karta 11 — Rozluźnij szczękę; Karta 12 — Otwórz i zamknij dłonie



Strona 07 — Arkusz 04: Karta 13 — Powolne przeciągnięcie;
Karta 14 — Granice ciała; Karta 15 — Zobacz kolory; Karta 16 — Usłysz trzy dźwięki



Strona 08 — Arkusz 05: Karta 17 — Poczuj fakturę; Karta 18 — Łyk wody;
Karta 19 — Zapach, który pomaga; Karta 20 — Temperatura tu i teraz



Strona 09 — Arkusz 06: Karta 21 — Jeden przedmiot, pięć szczegółów;
Karta 22 — Przerwij spiralę lęku; Karta 23 — Policz od 10 do 1;
Karta 24 — Nazwij fakty



Strona 10 — Arkusz 07: Karta 25 — Bezpieczna pozycja; Karta 26 — Zmniejsz bodźce;
Karta 27 — Powiedz: to jest aktywacja; Karta 28 — Mikroprzerwa



Strona 11 — Arkusz 08: Karta 29 — Nazwij emocję; Karta 30 — Skala napięcia;
Karta 31 — Dłoń na sercu; Karta 32 — Emocja ma falę



Strona 12 — Arkusz 09: Karta 33 — Co jest teraz potrzebne?;
Karta 34 — Jedno łagodne zdanie; Karta 35 — Powrót po płaczu lub złości;
Karta 36 — Mój zestaw szybkiego uziemienia



Strona 13 — Arkusz 10: Karta 37 — Grounding przed sesją;
Karta 38 — Grounding po trudnej rozmowie; Karta 39 — Plan na atak lęku;
Karta 40 — Karta dla terapeuty



Strona 14 — Arkusz 11: Karta 41 — Karta dla pacjenta do domu;
Karta 42 — Grounding 3 minuty; Karta 43 — Dziennik uziemienia;
Karta 44 — Zamknięcie i powrót do dnia

Jak korzystać z tych kart

Ten zestaw kart został stworzony po to, aby pomagać w chwilach lęku, niepokoju, pobudzenia, napięcia i ostrej aktywacji układu nerwowego. Każda karta zawiera jedną prostą technikę uziemienia, którą można zastosować w gabinecie, w domu, w szkole, w pracy albo w dowolnym bezpiecznym miejscu.

Uziemienie oznacza powrót do kontaktu z tym, co dzieje się tutaj i teraz. Kiedy lęk rośnie, ciało może reagować tak, jakby zagrożenie było większe niż aktualna sytuacja. Grounding pomaga skierować uwagę do stóp, dłoni, oddechu, otoczenia, zmysłów i prostych faktów. Dzięki temu układ nerwowy może dostać sygnał: „Jestem teraz. Widzę otoczenie. Mam ciało. Mogę zrobić jeden mały krok”.

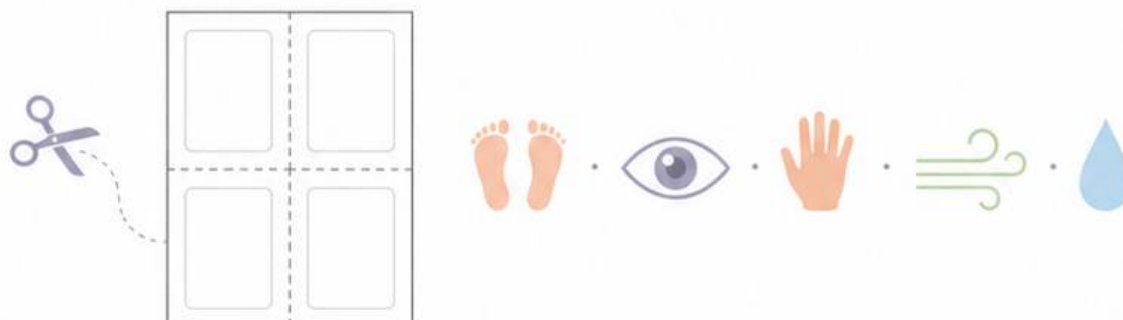
Nie trzeba korzystać z kart po kolei. W momencie silnego pobudzenia najlepiej wybrać kartę najprostszą: stopy na podłodze, długi wydech, rozejrzenie się, dotknięcie stabilnego przedmiotu albo nazwanie faktów. W pracy terapeutycznej można dobrać kartę do aktualnego stanu pacjenta i wykonywać praktykę powoli, bez presji.

Najważniejsza zasada: technika ma pomagać, a nie wymuszać. Jeśli dana praktyka jest zbyt trudna, należy ją uprościć. Nawet jeden wydech, jedno spojrzenie na pokój albo jedno poczucie stóp może być początkiem powrotu do większej stabilności.

Ponieważ karty są rozmieszczone po cztery na stronie A4, można używać całego arkusza jako planszy groundingowej lub wyciąć pojedyncze karty wzdłuż delikatnych linii cięcia. Każda karta powinna zachować czytelny tytuł, numer, krótki cel, instrukcję oraz jedno pytanie terapeutyczne.

Instrukcja druku: Drukować w formacie A4, najlepiej jednostronnie, bez skalowania lub z opcją „dopasuj do strony”, jeśli drukarka tego wymaga. Po wydruku przeciąć stronę na cztery równe części. Najlepiej zachować białe marginesy i nie zmniejszać tekstu poniżej poziomu komfortowej czytelności.

Najważniejsza zasada: bezpieczeństwo i prostota. W chwili ostrej aktywacji nie wybierać skomplikowanej karty. Zacząć od stóp na podłodze, długiego wydechu, rozejrzenia się, dotknięcia stabilnego przedmiotu albo nazwania faktów.



Nazwij miejsce, w którym jesteś



Cel: Przywrócić kontakt z aktualnym otoczeniem i zmniejszyć poczucie dezorientacji.



Kiedy użyć: Przy nagłym lęku, panice, przeciążeniu, derealizacji, poczuciu odłączenia, natłoku myśli, albo wtedy, gdy pacjent mówi: «Nie czuję się tutaj».



Instrukcja:

1. Otwórz oczy, jeśli to możliwe i bezpieczne.
2. Rozejrzyj się po pomieszczeniu.
3. Powiedz na głos albo w myślach: «Jestem w...».
4. Nazwij miejsce konkretnie: gabinet, pokój, samochód, szkoła, dom, poczekalnia.
5. Dodaj: «Dziś jest...».
6. Nazwij porę dnia albo datę, jeśli ją znasz.
7. Zakończ zdaniem: «Jestem tutaj, teraz».



Pytanie terapeutyczne:

Gdzie jesteś teraz i co pokazuje ci, że to jest teraźniejszość?

Pięć rzeczy, które widzisz



Cel: Skierować uwagę na widzialne elementy teraźniejszości.



Kiedy użyć: Przy lęku, natłoku myśli, pobudzeniu, poczuciu nierealności, panice, napięciu przed rozmową albo w trakcie przeciążenia.



Instrukcja:

1. Rozejrzyj się powoli.
2. Nazwij pierwszą rzecz, którą widzisz.
3. Nazwij drugą rzecz, którą widzisz.
4. Nazwij trzecią rzecz, którą widzisz.
5. Nazwij czwartą rzecz, którą widzisz.
6. Nazwij piątą rzecz, którą widzisz.
7. Po każdej rzeczy dodaj: «Widzę to teraz».



Pytanie terapeutyczne:

Jakie pięć rzeczy możesz zobaczyć w tym miejscu właśnie teraz?

Stopy na podłodze



Cel: Wzmocnić poczucie stabilności przez kontakt z podłożem.



Kiedy użyć: Przy lęku, rozproszeniu, pobudzeniu, odcięciu, zawrotach emocjonalnych, napięciu albo gdy pacjent potrzebuje bardzo prostej techniki do wykonania w każdej chwili.



Instrukcja:

1. Ustaw obie stopy na podłodze.
2. Zauważ pięty.
3. Zauważ palce stóp.
4. Zauważ ciężar stóp.
5. Delikatnie dociśnij stopy do podłoża przez 3 sekundy.
6. Rozluźnij nacisk.
7. Powiedz: «Podłoga mnie podtrzymuje».



Pytanie terapeutyczne:

Czy możesz poczuć, że podłoga jest pod tobą właśnie teraz?

Długi wydech



Cel: Dać układowi nerwowemu sygnał spowolnienia i większego bezpieczeństwa.



Kiedy użyć: Przy napięciu, lęku, pobudzeniu, przyspieszonym oddechu, przed rozmową, po trudnej wiadomości albo w pierwszych minutach ostrej aktywacji.



Instrukcja:

1. Nie próbuj oddychać idealnie.
2. Weź naturalny wdech.
3. Wypuść powietrze trochę wolniej niż zwykle.
4. Policz w myślach: wdech 2, wydech 4.
5. Powtórz 3 razy.
6. Jeśli liczenie stresuje, po prostu wydłuż wydech o jedną sekundę.
7. Powiedz: «Mogę wypuścić odrobinę napięcia».



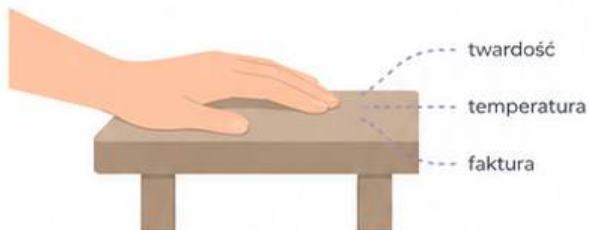
Pytanie terapeutyczne:

Czy możesz pozwolić, aby wydech był tylko trochę dłuższy?

05

Moduł 01 — Natychmiastowy powrót do teraźniejszości

Dotknij czegoś stabiinego



Cel Zmniejszyć lęk przez kontakt dłoni z realnym, stabilnym przedmiotem.

Kiedy użyć Przy niepokoju, panice, rozproszeniu, odcięciu, silnych emocjach, przeciążeniu sensorycznym albo wtedy, gdy osoba potrzebuje namacalnego punktu odniesienia.

Instrukcja

1. Wybierz stabilny przedmiot: stół, krzesło, ścianę, kubek, kamień, klucz albo poręcz.
2. Dotknij go jedną dłonią.
3. Zauważ temperaturę.
4. Zauważ twardość.
5. Zauważ fakturę.
6. Powiedz: «Ten przedmiot jest tutaj. Ja też jestem tutaj».
7. Oddychaj i trzymaj kontakt jeszcze przez kilka sekund.

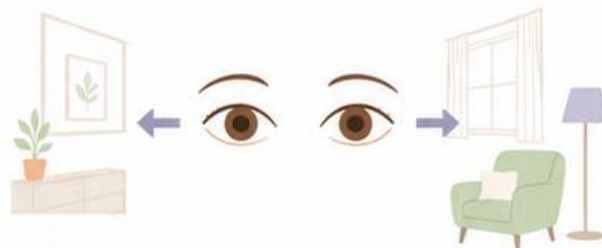
Pytanie terapeutyczne

Jaki przedmiot może być teraz twoją kotwicą?

06

Moduł 01 — Natychmiastowy powrót do teraźniejszości

Rozejrzyj się powoli



Cel Zmniejszyć pobudzenie przez spokojną orientację wzrokową w przestrzeni.

Kiedy użyć Przy lęku, panice, zamrożeniu, napięciu, poczuciu odłączenia, po trudnej wiadomości albo wtedy, gdy osoba czuje, że «nie jest obecna».

Instrukcja

1. Otwórz oczy, jeśli to możliwe i bezpieczne.
2. Powoli obróć głowę w jedną stronę.
3. Zauważ, co widzisz po tej stronie.
4. Powoli wróć wzrokiem do środka.
5. Obróć głowę w drugą stronę.
6. Nazwij jeden neutralny lub przyjemny szczegół w pomieszczeniu.
7. Powiedz: «Mogę rozejrzeć się i wrócić do teraz».

Pytanie terapeutyczne

Co widzisz wokół siebie, gdy pozwalasz oczom poruszać się powoli?

07

Moduł 01 — Natychmiastowy powrót do teraźniejszości

Jedno zdanie bezpieczeństwa



Cel Wzmocnić orientację i poczucie bezpieczeństwa przez jedno krótkie zdanie.

Kiedy użyć Przy lęku, panice, napięciu, poczuciu zagrożenia, natłoku myśli, przed trudną rozmową albo po intensywniej reakcji emocjonalnej.

Instrukcja

1. Wybierz jedno zdanie, które brzmi choć trochę prawdziwie.
2. Nie używaj zdania, w które ciało zupełnie nie wierzy.
3. Przykłady: «Jestem tutaj», «To jest trudne, ale jestem w teraźniejszości», «Mogę zrobić jeden oddech», «Moje stopy dotykają podłogi».
4. Powiedz zdanie powoli.
5. Po każdym powtórzeniu zauważ ciało.
6. Powtórz zdanie 3 razy.
7. Zakńcz długim wydechem.

Pytanie terapeutyczne

Jakie jedno zdanie twoje ciało może przyjąć właśnie teraz?

08

Moduł 02 — Uziemienie przez ciało

Dociśnij dłonie



dociśnij — puść

Cel Wzmocnić poczucie obecności przez kontakt i nacisk dłoni.

Kiedy użyć Przy lęku, pobudzeniu, rozproszeniu, napięciu w ciele, potrzebie szybkiej stabilizacji albo wtedy, gdy pacjent nie chce wykonywać widocznych ćwiczeń.

Instrukcja

1. Połóż dłonie na udach, stole albo jedna na drugiej.
2. Delikatnie dociśnij dłonie.
3. Utrzymaj nacisk przez 3 sekundy.
4. Rozluźnij nacisk.
5. Powtórz 5 razy.
6. Zauważ ciepło, ciężar albo kontakt dłoni.
7. Powiedz: «Czuję moje dłonie. Jestem tutaj».

Pytanie terapeutyczne

Czy możesz poczuć swoje dłonie jako punkt oparcia?

13. Moduł 02 — Uziemienie przez ciało

Powolne przeciągnięcie

Cel:

Wprowadzić bezpieczny ruch, który pomaga ciału wyjść z napięcia lub zamrożenia.

Kiedy użyć:

Przy sztywności, zmęczeniu, lęku, odcięciu, długim siedzeniu, zamrożeniu, napięciu w ramionach albo po trudnej rozmowie.

Instrukcja:

1. Zauważ, która część ciała potrzebuje ruchu.
2. Wybierz jeden mały ruch: przeciągnięcie ramion, szyi, pleców albo dłoni.
3. Wykonaj ruch bardzo powoli.
4. Nie przekraczaj granicy komfortu.
5. Zatrzymaj się na końcu ruchu na jedną sekundę.
6. Wróć powoli.
7. Zauważ, czy ciało ma odrobinę więcej przestrzeni.

Pytanie terapeutyczne:

Jaki najmniejszy ruch da ciału trochę więcej przestrzeni?



14. Moduł 02 — Uziemienie przez ciało

Granice ciała

Cel:

Wzmocnić poczucie własnych granic i fizycznej obecności.

Kiedy użyć:

Przy odcięciu, przeciążeniu, lęku, poczuciu rozproszenia, po intensywnej emocji, po konflikcie albo wtedy, gdy pacjent potrzebuje poczuć «gdzie się kończy».

Instrukcja:

1. Połóż dłonie na ramionach albo na udach.
2. Delikatnie dociśnij ciało przez ubranie.
3. Przesuń uwagę po konturze ciała: ramiona, tułów, biodra, nogi.
4. Nie spiesz się.
5. Powiedz: «To jest moje ciało».
6. Powiedz: «Mam granice».
7. Zakończ poczuciem stóp na podłodze.

Pytanie terapeutyczne:

Gdzie najłatwiej poczuć kontur swojego ciała?



15. Moduł 03 — Uziemienie przez zmysły

Zobacz kolory

Cel:

Uziemić uwagę przez świadome zauważenie kolorów w przestrzeni.

Kiedy użyć:

Przy lęku, rozproszeniu, panice, natłoku myśli, poczuciu nierealności, napięciu albo wtedy, gdy osoba potrzebuje bardzo szybkiej techniki wrozkowej.

Instrukcja:

1. Rozejrzyj się powoli po otoczeniu.
2. Znajdź jedną rzecz w kolorze białym.
3. Znajdź jedną rzecz w kolorze czarnym lub szarym.
4. Znajdź jedną rzecz w kolorze zielonym, niebieskim albo beżowym.
5. Nazwij każdy kolor na głos lub w myślach.
6. Powiedz: «Widzę kolory w tym miejscu».
7. Zakończ jednym spokojnym wydechem.

Pytanie terapeutyczne:

Jakie trzy kolory możesz zobaczyć wokół siebie właśnie teraz?



16. Moduł 03 — Uziemienie przez zmysły

Usłysz trzy dźwięki

Cel:

Skierować uwagę na realne dźwięki obecne tu i teraz.

Kiedy użyć:

Przy gonitwie myśli, napięciu, lęku, pobudzeniu, zamkniętych oczach, bezruchu, odcięciu albo potrzebie spokojnej techniki niewymagającej ruchu.

Instrukcja:

1. Usiądź lub stań stabilnie.
2. Nie musisz zamykać oczu.
3. Posłuchaj otoczenia przez kilka sekund.
4. Nazwij pierwszy dźwięk, który słyszysz.
5. Nazwij drugi dźwięk.
6. Nazwij trzeci dźwięk.
7. Powiedz: «Słyszę dźwięki teraźniejszości».

Pytanie terapeutyczne:

Jakie trzy dźwięki informują cię, że jesteś tutaj?



Poczuj fakturę

Cel

Wrócić do ciała i teraźniejszości przez konkretny bodziec dotykowy.

Kiedy użyć

Przy lęku, odcięciu, napięciu, panice, poczuciu nierealności, rozproszeniu albo gdy osoba potrzebuje dyskretnej techniki możliwej do wykonania rękami.

Instrukcja

1. Wybierz jeden przedmiot w pobliżu.
2. Może to być ubranie, stół, kubek, klucz, kamień, koc albo długopis.
3. Dotknij go opuszkami palców.
4. Nazwij fakturę: gładka, szorstka, miękka, twarda, chłodna, ciepła.
5. Przesuń palce powoli po powierzchni.
6. Powiedz: «Czuję ten przedmiot teraz».
7. Oddychaj i zostań z dotykiem kilka sekund.

Pytanie terapeutyczne

Jakimi trzema słowami możesz opisać fakturę tego przedmiotu?



- gładka
- szorstka
- miękka
- chłodna
- ciepła

Łyk wody

Cel

Uziemić się przez smak, temperaturę i fizyczne odczucie picia wody.

Kiedy użyć

Przy lęku, napięciu, suchości w ustach, przeciążeniu, po płaczu, po trudnej rozmowie, po panice albo wtedy, gdy osoba potrzebuje prostego działania.

Instrukcja

1. Weź szklankę lub butelkę wody.
2. Zauważ jej ciężar w dłoni.
3. Weź mały łyk.
4. Zauważ temperaturę wody.
5. Zauważ ruch przełykania.
6. Powiedz: «Piję wodę. Jestem tutaj».
7. Weź jeszcze jeden mały łyk, jeśli to pomaga.

Pytanie terapeutyczne

Co zauważasz w dłoni, ustach i gardle, gdy bierzesz mały łyk wody?



Zapach, który pomaga

Cel

Użyć bezpiecznego zapachu jako kotwicy sensorycznej.

Kiedy użyć

Przy lęku, napięciu, przeciążeniu, po trudnej rozmowie, w pracy domowej albo jako element osobistego zestawu groundingowego.

Instrukcja

1. Wybierz bezpieczny zapach: herbata, mydło, krem, kawa, mięta, czysta tkanina albo świeże powietrze.
2. Nie wybieraj intensywnego zapachu, jeśli drażni ciało.
3. Przybliż zapach powoli.
4. Weź jeden naturalny wdech.
5. Nazwij zapach jednym słowem.
6. Powiedz: «Ten zapach jest tutaj i teraz».
7. Oddal zapach, jeśli potrzebujesz przerwy.

Pytanie terapeutyczne

Jaki zapach jest dla ciebie neutralny albo choć trochę wspierający?



Temperatura tu i teraz

Cel

Uziemić się przez świadome zauważenie temperatury.

Kiedy użyć

Przy lęku, pobudzeniu, odcięciu, zmęczeniu, napięciu, dezorientacji albo wtedy, gdy osoba potrzebuje szybkiego bodźca sensorycznego.

Instrukcja

1. Zauważ temperaturę powietrza na skórze.
2. Sprawdź dłonie: są ciepłe, chłodne czy neutralne?
3. Dotknij kubka, materiału, blatu albo własnych rąk.
4. Nazwij temperaturę: ciepłe, chłodne, letnie, neutralne.
5. Jeśli pomaga, przyłóż dłonie do kubka z ciepłym napojem lub chłodnej powierzchni.
6. Powiedz: «Czuję temperaturę teraz».
7. Zakończ spokojnym wydechem.

Pytanie terapeutyczne

Gdzie najłatwiej poczuć temperaturę: w dłoniach, na twarzy czy na skórze?



21 Moduł 03 — Uziemienie przez zmysły

Jeden przedmiot, pięć szczegółów



Cel

Skierować uwagę na konkretny przedmiot i opisać go przez zmysły.



Kiedy użyć

Przy panice, napięciu, rozproszeniu, derealizacji, natłoku myśli, przed snem albo wtedy, gdy pacjent potrzebuje prostego zadania dla uwagi.



Instrukcja

1. Wybierz jeden przedmiot w zasięgu wzroku.
2. Może to być kubek, długopis, książka, roślina, klucz albo zegar.
3. Zauważ jego kolor.
4. Zauważ jego kształt.
5. Zauważ jego wielkość.
6. Zauważ jego fakturę albo materiał.
7. Zauważ jeden szczegół, którego wcześniej nie widziałeś.



Pytanie terapeutyczne

Jakie pięć szczegółów możesz zauważyć w jednym przedmiocie?

22 Moduł 04 — Uziemienie w ostrej aktywacji

Przerwij spiralę lęku



Cel

Wprowadzić krótką interwencję, która przerywa narastanie pobudzenia.



Kiedy użyć

Przy panice, silnym niepokojem, gonitwie myśli, narastającym napięciu, poczuciu utraty kontroli albo wtedy, gdy lęk szybko rośnie.



Instrukcja

1. Powiedz: «To jest spirala lęku».
2. Postaw stopy na podłodze.
3. Dotknij stabilnego przedmiotu.
4. Nazwij trzy fakty: gdzie jesteś, jaki jest dzień, co widzisz.
5. Wypuść powietrze powoli.
6. Powiedz: «Nie muszę rozwiązać wszystkiego teraz».
7. Wybierz jedną najprostszą czynność: usiąść, napić się wody, zadzwonić po wsparcie albo zrobić przerwę.

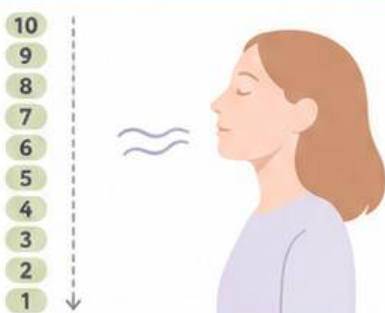


Pytanie terapeutyczne

Jaki jeden krok może przerwać spiralę właśnie teraz?

23 Moduł 04 — Uziemienie w ostrej aktywacji

Policz od 10 do 1



Cel

Zmniejszyć chaos poznawczy przez krótkie, uporządkowane zadanie uwagi.



Kiedy użyć

Przy panice, gonitwie myśli, napięciu, przeciążeniu, poczuciu utraty kontroli, przed trudną rozmową albo wtedy, gdy osoba potrzebuje szybkiej techniki bez dodatkowych przedmiotów.



Instrukcja

1. Postaw stopy na podłodze.
2. Weź naturalny wdech.
3. Zaczynaj liczyć powoli od 10 do 1.
4. Po każdej liczbie zrób mały wydech.
5. Nie spiesz się.
6. Jeśli się pomylisz, zacznij od liczby, którą pamiętasz.
7. Po dojściu do 1 powiedz: «Jestem tutaj».



Pytanie terapeutyczne

Czy możesz dać umysłowi jedno proste zadanie: 10, 9, 8... aż do 1?

24 Moduł 04 — Uziemienie w ostrej aktywacji

Nazwij fakty



✦ fakty, nie przewidywania ✦



Cel

Przywrócić kontakt z rzeczywistością przez nazwanie konkretnych faktów.



Kiedy użyć

Przy panice, katastroficznych myślach, lęku przed przyszłością, poczuciu zagrożenia, konflikcie, przeciążeniu albo wtedy, gdy umysł tworzy wiele czarnych scenariuszy.



Instrukcja

1. Zatrzymaj się i powiedz: «Sprawdzam fakty».
2. Nazwij jeden fakt o miejscu: «Jestem w...».
3. Nazwij jeden fakt o czasie: «Jest...».
4. Nazwij jeden fakt o ciele: «Moje stopy dotykają...».
5. Nazwij jeden fakt o otoczeniu: «Widzę...».
6. Nazwij jeden fakt o wsparciu: «Mogę...».
7. Zakończ zdaniem: «To są fakty teraźniejszości».



Pytanie terapeutyczne

Jakie trzy fakty są prawdziwe właśnie teraz?

Bezpieczna pozycja



Cel: Dostosować ułożenie ciała tak, aby wspierało regulację w chwili aktywacji.

Kiedy użyć: Przy lęku, panice, pobudzeniu, zamrożeniu, napięciu, poczuciu utraty kontroli albo wtedy, gdy aktualna pozycja ciała zwiększa dyskomfort.

Instrukcja:

1. Zauważ, w jakiej pozycji jest ciało.
2. Zapytaj: „Co byłoby o 1% bezpieczniejsze?”.
3. Możesz usiąść, oprzeć plecy, postawić stopy, odsunąć się od bodźca albo rozluźnić ramiona.
4. Wprowadź tylko jedną małą zmianę.
5. Sprawdź reakcję ciała.
6. Jeśli pomaga, zostań w tej pozycji przez kilka oddechów.
7. Powiedz: „Mogę ustawić ciało tak, aby było mi trochę łatwiej”.

Pytanie terapeutyczne:
Jaka pozycja daje twojemu ciału trochę więcej oparcia?

Zmniejsz bodźce



Cel: Obniżyć przeciążenie przez zmniejszenie jednego bodźca w otoczeniu.

Kiedy użyć: Przy ostrej aktywacji, lęku, przeciążeniu sensorycznym, drażliwości, panice, bólu głowy, zmęczeniu albo wtedy, gdy otoczenie jest zbyt intensywne.

Instrukcja:

1. Zauważ, czy coś w otoczeniu jest „za dużo”.
2. Sprawdź: światło, dźwięk, ekran, rozmowy, zapach, temperatura, ruch.
3. Wybierz jeden bodziec, który można zmniejszyć.
4. Przyciemnij światło, odłóż telefon, ściszej dźwięk, odsuń się albo zamknij drzwi.
5. Po zmianie zauważ ciało.
6. Powiedz: „Mogę zmniejszyć ilość bodźców”.
7. Zostań przez chwilę w prostszym otoczeniu.

Pytanie terapeutyczne:
Jaki jeden bodziec możesz teraz zmniejszyć, aby ciało miało łatwiej?

Powiedz: to jest aktywacja



Cel: Zmniejszyć panikę przez nazwanie reakcji ciała jako aktywacji, a nie dowodu zagrożenia.

Kiedy użyć: Przy przyspieszonym sercu, napięciu, drzeniu, gorącu, niepokoju, płytkim oddechu, panice, lęku przed objawami albo poczuciu „coś jest ze mną nie tak”.

Instrukcja:

1. Zauważ objaw w ciele.
2. Nazwij go spokojnie: serce bije szybciej, dłonie drżą, oddech jest krótki, ciało jest napięte.
3. Powiedz: „To jest aktywacja”.
4. Dodaj: „Moje ciało próbuje mnie chronić”.
5. Postaw stopy na podłodze.
6. Wypuść powietrze powoli.
7. Zapytaj: „Co pomoże ciału o jeden krok wrócić do stabilności?”.

Pytanie terapeutyczne:
Jak możesz nazwać to, co dzieje się w ciele, bez osądzania siebie?

Mikroprzerwa



Cel: Dać ciału i umysłowi krótką przestrzeń regulacji.

Kiedy użyć: Przy lęku, napięciu, impulsywnej reakcji, przeciążeniu, konflikcie, panice, po trudnej wiadomości albo przed podjęciem decyzji.

Instrukcja:

1. Powiedz: „Robię mikroprzerwę”.
2. Wybierz czas: 10, 30 lub 60 sekund.
3. Postaw stopy na podłodze.
4. Rozluźnij dłonie.
5. Wypuść powietrze powoli.
6. Rozejrzyj się i nazwij jeden neutralny przedmiot.
7. Po przerwie zapytaj: „Jaki jest najmniejszy następny krok?”.

Pytanie terapeutyczne:
Czy mogę dać sobie 30 sekund, zanim zrobię kolejny krok?

Nazwij emocję



Cel

Rozpoznać i nazwać emocję bez oceniania.



Kiedy użyć

Przy lęku, smutku, złości, wstydzie, panice, przeciążeniu, płaczu, drażliwości albo wtedy, gdy osoba mówi: „Nie wiem, co czuję”.



Instrukcja

1. Zatrzymaj się i zauważ ciało.
2. Zapytaj: „Jaka emocja może być tutaj obecna?”.
3. Wybierz jedno słowo: lęk, smutek, złość, wstyd, ulga, bezradność, żal, napięcie, spokój.
4. Jeśli nie wiesz, powiedz: „Coś trudnego jest obecne”.
5. Dodaj: „Ta emocja ma prawo być zauważona”.
6. Postaw stopy na podłodze.
7. Zrób jeden spokojny wydech.



Pytanie terapeutyczne

Jakim jednym słowem można nazwać to, co dzieje się teraz w środku?

Skala napięcia



Cel

Określić intensywność napięcia i wybrać najprostszy kolejny krok regulacyjny.



Kiedy użyć

Przy lęku, panice, silnej emocji, przeciążeniu, przed i po ćwiczeniu, w gabinecie, w domu albo w monitorowaniu postępów pacjenta.



Instrukcja

1. Zapytaj: „Na ile silne jest napięcie teraz?”.
2. Użyj skali od 0 do 10.
3. 0 oznacza brak napięcia.
4. 10 oznacza napięcie bardzo intensywne i trudne do utrzymania.
5. Wybierz jedną liczbę.
6. Zapytaj: „Co mogłoby zmniejszyć napięcie tylko o jeden punkt?”.
7. Wybierz jedną technikę: stopy, wydech, woda, dotyk, rozejrzenie się albo zmniejszenie bodźców.



Pytanie terapeutyczne

Jaki jest poziom napięcia teraz i co pomoże obniżyć go o jeden punkt?

Dłoń na sercu



Cel

Wzmocnić łagodny kontakt z emocją i ciałem.



Kiedy użyć

Przy lęku, smutku, wstydzie, płaczu, przeciążeniu, potrzebie ukojenia, po trudnej rozmowie albo wtedy, gdy osoba potrzebuje prostego gestu samowsparcia.



Instrukcja

1. Połóż dłonie na sercu, klatce piersiowej albo ramieniu.
2. Wybierz miejsce, które jest najbardziej komfortowe.
3. Nie dociskaj mocno.
4. Zauważ ciepło dłoni.
5. Weź spokojny wydech.
6. Powiedz: „To jest trudne i mogę być przy sobie”.
7. Zostań z gestem przez kilka sekund.



Pytanie terapeutyczne

Gdzie dłoń może spocząć tak, aby ciało poczuło trochę więcej wsparcia?

Emocja ma falę



Cel

Zmniejszyć lęk przed intensywną emocją przez zauważenie jej zmienności.



Kiedy użyć

Przy lęku, złości, smutku, płaczu, panice, wstydzie, przeciążeniu albo wtedy, gdy osoba mówi: „Ta emocja mnie zaleje”.



Instrukcja

1. Nazwij emocję jednym słowem.
2. Wyobraź sobie ją jako falę.
3. Zapytaj: „Czy ta fala rośnie, jest na szczycie czy zaczyna opadać?”.
4. Postaw stopy na podłodze.
5. Połóż dłonie na ciele w miejscu, które daje choć trochę oparcia.
6. Powiedz: „To jest fala emocji. Mogę ją obserwować krok po kroku”.
7. Zrób jeden spokojny wydech i sprawdź intensywność ponownie.



Pytanie terapeutyczne

W którym miejscu fali znajduje się ta emocja właśnie teraz?

Co jest teraz potrzebne?



Cel

Nazwać jedną prostą potrzebę i dobrać do niej mały krok wsparcia.

woda

cisza

ruch

kontakt

przerwa

moja potrzeba



Kiedy użyć

Przy lęku, płaczu, złości, przeciążeniu, bezradności, zmęczeniu, rozproszeniu albo po trudnym wydarzeniu.



Instrukcja

1. Zatrzymaj się i zapytaj: „Czego potrzebuję teraz najbardziej?”.
2. Sprawdź kilka możliwości: woda, przerwa, cisza, kontakt, oddech, ruch, przestrzeń, informacja, granica, odpoczynek.
3. Wybierz tylko jedną potrzebę.
4. Nie oceniaj jej.
5. Zapytaj: „Jaki najmniejszy krok może odpowiedzieć na tę potrzebę?”.
6. Wykonaj ten krok, jeśli jest bezpieczny i możliwy.
7. Powiedz: „Mogę odpowiedzieć na jedną potrzebę naraz”.



Pytanie terapeutyczne

Jaka jedna potrzeba jest najważniejsza właśnie teraz?

Jedno łagodne zdanie



Cel

Zmniejszyć wewnętrzną presję przez wspierający komunikat.

Mogę
wrócić do teraz



Kiedy użyć

Przy lęku, wstydzie, płaczu, złości, samokrytyce, panice, poczuciu winy albo wtedy, gdy osoba mówi do siebie bardzo surowo.



Instrukcja

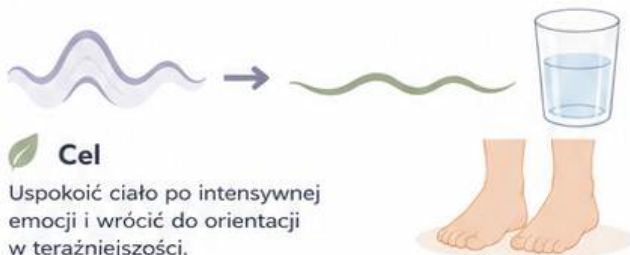
1. Zauważ, co mówisz do siebie w trudnej chwili.
2. Sprawdź, czy to zdanie zwiększa napięcie.
3. Wybierz jedno łagodniejsze zdanie.
4. Przykłady: „To jest trudne i mogę oddychać”, „Nie muszę robić wszystkiego naraz”, „Mogę wrócić do stóp”, „Ta chwila minie”.
5. Powiedz zdanie powoli.
6. Powtórz je 3 razy.
7. Zauważ, czy ciało reaguje choć odrobiną ulgi.



Pytanie terapeutyczne

Jakie zdanie byłoby teraz łagodne i jednocześnie prawdziwe?

Powrót po płaczu lub złości



Cel

Uspokoić ciało po intensywnej emocji i wrócić do orientacji w teraźniejszości.



Kiedy użyć

Po płaczu, po wybuchu złości, po trudnej rozmowie, po panice, po intensywnej sesji terapeutycznej albo wtedy, gdy emocja zaczęła już opadać.



Instrukcja

1. Powiedz: „Ta fala emocji już przeszła albo zaczyna opadać”.
2. Zauważ ciało: zmęczenie, ciepło, drżenie, ciężar, pustkę albo ulgę.
3. Weź mały łyk wody, jeśli to możliwe.
4. Postaw stopy na podłodze.
5. Rozejrzyj się i nazwij trzy neutralne rzeczy.
6. Połóż dłonie na sercu, ramieniu albo udzie.
7. Powiedz: „Wracam powoli. Nie muszę przyspieszać”.



Pytanie terapeutyczne

Czego ciało potrzebuje po tej emocji, aby wrócić powoli?

Mój zestaw szybkiego uziemienia

ciało



zmysły



zdanie



Cel

Wybrać trzy najprostsze techniki groundingowe do szybkiego użycia.



Kiedy użyć

W profilaktyce, po sesji, przy planowaniu pracy domowej, przed trudnym okresem, przy częstych napadach lęku albo jako karta bezpieczeństwa do noszenia przy sobie.



Instrukcja

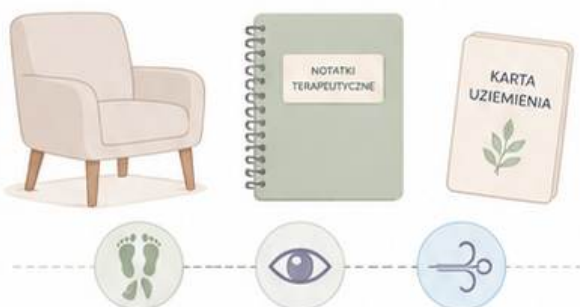
1. Przejrzyj techniki z zestawu.
2. Wybierz jedną technikę przez ciało.
3. Wybierz jedną technikę przez zmysły.
4. Wybierz jedną technikę przez zdanie lub fakt.
5. Zapisz je w formacie: „Kiedy napięcie rośnie, mogę...”.
6. Ustal, gdzie będziesz trzymać tę kartę: telefon, notes, portfel, gabinet.
7. Powtórz swój zestaw na głos.



Pytanie terapeutyczne

Jakie trzy techniki są najprostsze do użycia, gdy lęk rośnie?

Grounding przed sesją



Cel: Przygotować ciało i uwagę do sesji lub trudnej rozmowy.

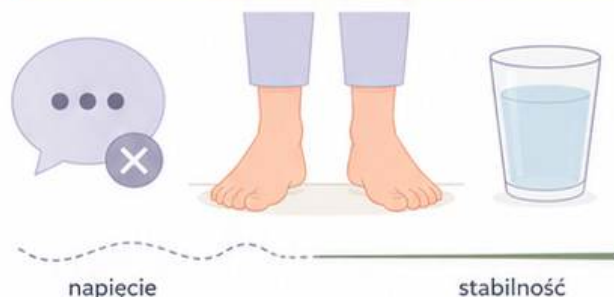
Kiedy użyć: Przed sesją terapeutyczną, konsultacją, rozmową kliniczną, ćwiczeniem ekspozycyjnym, pracą z emocjami albo spotkaniem, które budzi napięcie.

Instrukcja:

1. Usiądź stabilnie.
2. Postaw stopy na podłodze.
3. Rozejrzyj się i nazwij trzy rzeczy w pomieszczeniu.
4. Zauważ plecy albo dłonie.
5. Weź jeden długi wydech.
6. Powiedz: „Jestem tutaj i mogę zaczynać powoli”.
7. Wybierz jedno słowo intencji na sesję: bezpieczeństwo, ciekawość, łagodność, jasność albo obecność.

Pytanie terapeutyczne:
Co pomoże wejść w tę sesję o jeden krok spokojniej?

Grounding po trudnej rozmowie



Cel: Uziemić ciało i umysł po trudnej rozmowie.

Kiedy użyć: Po konflikcie, po rozmowie rodzinnej, po spotkaniu zawodowym, po sesji, po konfrontacji, po telefonie albo po wiadomości, która uruchomiła napięcie.

Instrukcja:

1. Powiedz: „Ta rozmowa już się zakończyła”.
2. Postaw stopy na podłodze.
3. Rozejrzyj się i nazwij miejsce, w którym jesteś.
4. Zauważ, czy ciało nadal jest w napięciu.
5. Weź łyk wody albo dotknij stabilnego przedmiotu.
6. Powiedz: „Wracam do tego miejsca i do tego momentu”.
7. Wybierz jedną rzecz, której ciało potrzebuje po rozmowie.

Pytanie terapeutyczne:
Co pokaże ciału, że rozmowa już się skończyła?

Plan na atak lęku



Cel:
Stworzyć gotową sekwencję działań na chwilę silnej aktywacji.

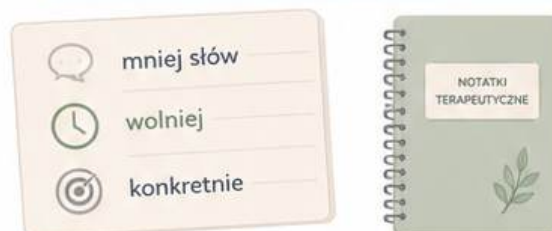
Kiedy użyć:
W profilaktyce, po doświadczeniu paniki, przy częstym lęku, jako karta bezpieczeństwa do domu, szkoły, pracy, gabinetu albo telefonu.

Instrukcja:

1. Zapisz zdanie: „Kiedy lęk gwałtownie rośnie, robię kolejno...”.
2. Krok 1: stopy na podłodze.
3. Krok 2: nazwij miejsce i datę.
4. Krok 3: długi wydech 3 razy.
5. Krok 4: dotknij stabilnego przedmiotu.
6. Krok 5: wybierz wsparcie: woda, przerwa, osoba, spokojne miejsce.
7. Dopisz: „Jeśli objawy są bardzo silne lub niebezpieczne, proszę o pomoc”.

Pytanie terapeutyczne:
Jakie pięć kroków będzie najłatwiejsze do wykonania, gdy lęk gwałtownie wzrośnie?

Karta dla terapeuty



Cel: Dostarczyć specjalście krótką strukturę prowadzenia pacjenta przez uziemienie.

Kiedy użyć: W gabinecie, podczas aktywacji pacjenta, po trudnym temacie, przy lęku, panice, odcięciu, przeciążeniu albo wtedy, gdy pacjent traci kontakt z teraźniejszością.

Instrukcja:

1. Mów wolno i prostymi zdaniami.
2. Najpierw zaproponuj orientację: „Rozejrzyj się i nazwij, gdzie jesteś”.
3. Następnie zaproponuj ciało: „Poczuj stopy na podłodze”.
4. Następnie zaproponuj oddech: „Wypuść powietrze trochę wolniej”.
5. Nie zadawaj zbyt wielu pytań naraz.
6. Sprawdzaj: „Czy to pomaga, czy potrzebujemy czegoś prostszego?”.
7. Zakończ: „Możemy zostać przy najłatwiejszym kroku”.

Pytanie terapeutyczne:
Jaka najprostsza instrukcja będzie teraz naprawdę dostępna dla pacjenta?

Karta dla pacjenta do domu



Cel: Przygotować pacjenta do samodzielnego użycia technik groundingowych między sesjami.

Kiedy użyć:
Po sesji, po pierwszym nauczaniu techniki, przy lęku w domu, przed snem, po konflikcie, po trudnej wiadomości albo jako przypomnienie w telefonie lub notesie.

Instrukcja:

- Wybierz jedną technikę, która była najłatwiejsza w gabinecie.
- Zapisz ją bardzo krótko.
- Przykład: „Stopy na podłodze + trzy wydechy + nazwij pięć rzeczy”.
- Dopisz zdanie: „Nie muszę robić tego idealnie”.
- Ustal miejsce przechowywania karty.
- Przećwicz technikę raz, kiedy jesteś spokojniejszy.
- W chwili lęku użyj tylko pierwszego najłatwiejszego kroku.

Pytanie terapeutyczne:

Która technika jest na tyle prosta, że możesz użyć jej samodzielnie w domu?

Grounding 3 minuty

1

— widzę

Rozejrzyj się i nazwij pięć rzeczy.



2

— czuję ciało

Postaw stopy na podłodze i poczuj ciężar ciała.



3

— oddycham

Weź trzy spokojne wydechy.



Cel: Wykonać kompletną, krótką praktykę groundingową w czasie około trzech minut.

Kiedy użyć:
Przy lęku, po sesji, przed snem, przed trudną rozmową, po konflikcie, w pracy, w szkole, w domu albo jako codzienna praktyka profilaktyczna.

Instrukcja:

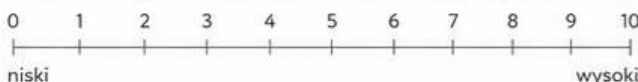
- Minuta 1: Rozejrzyj się i nazwij pięć rzeczy, które widzisz.
- Powiedz: „Jestem tutaj”.
- Minuta 2: Postaw stopy na podłodze i poczuj ciężar ciała.
- Delikatnie dociśnij dłonie do ud.
- Minuta 3: Weź trzy spokojne wydechy.
- Nazwij jedną rzecz, której teraz potrzebujesz.
- Zakończ zdaniem: „Wracam do tego momentu krok po kroku”.

Pytanie terapeutyczne:

Która część trzyminutowej praktyki najbardziej pomaga wrócić do teraz?

Dziennik uziemienia

przed	technika	po	wniosek



Cel:
Zauważyć, które techniki pomagają, w jakich sytuacjach i przy jakim poziomie napięcia.

Kiedy użyć:
Między sesjami, po ataku lęku, po ćwiczeniu, wieczorem, po trudnym dniu albo podczas budowania indywidualnego planu regulacji.

Instrukcja:

- Zapisz datę i sytuację.
- Oceń napięcie przed ćwiczeniem od 0 do 10.
- Zapisz technikę, której użyłaś.
- Oceń napięcie po ćwiczeniu od 0 do 10.
- Zapisz, co pomogło najbardziej.
- Zapisz, co było trudne lub czego potrzebujesz następnym razem.
- Zakończ zdaniem: „Sprawdzam, co działa dla mnie”.

Pytanie terapeutyczne:

Która technika naprawdę pomogła twojemu ciału, nawet jeśli tylko o jeden punkt?

Zamknięcie i powrót do dnia



Cel: Zakończyć ćwiczenie groundingowe i przejść łagodnie do kolejnej czynności.

Kiedy użyć:
Po każdej technice z kart, po sesji, po panice, po trudnej rozmowie, po płaczu, przed powrotem do pracy albo przed przejściem do dnia.

Instrukcja:

- Zauważ, że praktyka dobiega końca.
- Powiedz: „Na teraz wystarczy”.
- Rozejrzyj się i nazwij jedno miejsce, do którego wracasz: pokój, gabinet, dom, praca, szkoła.
- Porusz palcami dłoni lub stopami.
- Weź mały łyk wody, jeśli to możliwe.
- Wybierz jedną zwykłą czynność: umyć kubek, zapisać zdanie, otworzyć okno, wrócić do rozmowy albo odpocząć.
- Powiedz: „Wracam do dnia powoli”.

Pytanie terapeutyczne:

Jaki mały gest pokaże ciału, że praktyka jest zakończona?