

Wyjście z funkcjonalnego zamrożenia



Somatyczne narzędzia na wyjście
ze stanu zamrożenia i wyłączenia

Zeszyt ćwiczeń do druku



Prawa autorskie i ważne informacje



ZANIM ROZPOCZNIESZ PRACĘ Z ZESZYTEM,
PRZECZYTAJ PONIŻSZE INFORMACJE.

*Wiedza. Uważność.
Większa możliwość zmiany.*



NAZWA PRODUKTU

Zeszyt ćwiczeń wychodzenia z funkcjonalnego zamrożenia —
somatyczne narzędzia na wyjście ze stanu zamrożenia i wyłączenia.



CHARAKTER MATERIAŁU

Ten materiał ma charakter edukacyjny i rozwojowy.
Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, opieki psychiatrycznej
ani leczenia medycznego.



BEZPIECZEŃSTWO

Jeśli jesteś w kryzysie, doświadczasz silnej dysocjacji, myśli
samobójczych lub objawów, które Cię przerażają, skontaktuj się
z odpowiednim specjalistą.



SPOSÓB PRACY

Ćwiczenia wykonuj łagodnie, we własnym tempie.
Jeśli któreś ćwiczenie nasila objawy, przerwij i wróć do niego
później albo omów je ze specjalistą.



PRAWA AUTORSKIE

Materiał do użytku własnego oraz do wykorzystania w pracy
z własnymi klientami w ramach indywidualnej praktyki,
bez prawa do odsprzedaży, publicznego udostępniania ani
modyfikowania w celu dalszej sprzedaży.



PODSTAWA MERYTORYCZNA

Oparte na podejściu somatycznym i założeniach teorii poliwagalnej.

Spis treści

- 00 Okładka
- 01 Prawa autorskie i ważne informacje
- 02 Spis treści
- 03 Jak korzystać z tego zeszytu



1

Część 1. Zrozum ten stan

- 04 Czym jest funkcjonalne zamrożenie?
- 05 Jak ciało przechodzi od alarmu do bezruchu
- 06 Zamrożenie a depresja, wypalenie i przewlekłe zmęczenie
- 07 Dlaczego samo „odpocznij” często nie działa
- 08 Sygnały, że możesz być w stanie zamrożenia funkcjonalnego

2

Część 2. Rozpoznaj swój wzorzec

- 10 Samoocena funkcjonalnego zamrożenia — ciało i energia
- 11 Samoocena funkcjonalnego zamrożenia — emocje i zachowanie
- 12 Mapa odrętwienia
- 13 Wyzwalacze i iskerki
- 14 Gdy zamrożenie łączy się z uległością
- 16 Dolna granica okna tolerancji
- 15 Mój wzorzec wyłączenia
- 18 Mapa epizodu: co dzieje się tuż przed odcięciem

3

Część 3. Rozmrażanie

- 19 Miareczkowanie
- 20 Pendulacja
- 21 Domykanie reakcji ochronnej
- 22 Orientowanie się w otoczeniu
- 24 Mikroruchy
- 25 Czego nie zaczynać jako pierwszego
- 26 Mój pierwszy zestaw rozmrażający

4

Część 4. Odbudowa

- 27 Rehabilitacja interocepcji
- 28 Koregulacja
- 29 Protokół „nie potrafię zacząć”
- 30 Budowanie zasobów stanu brzuszego
- 31 Powrót do potrzeb, granic i kontaktu
- 32 Drabinka łagodnego powrotu do działania

5

Część 5. Utrzymanie

- 34 Mój osobisty plan rozmrażania
- 35 Wczesne sygnały ponownego zamrożenia
- 36 Tygodniowa karta śledzenia zmian
- 37 Miesięczny przegląd i obserwacje
- 39 Kiedy włączyć specjalistę + zamknięcie zeszytu

Jak korzystać z tego zeszytu

1 Na początek

Jeśli robisz to, co trzeba, a mimo to czujesz pustkę, odcięcie albo niemoc, ten zeszyt powstał właśnie dla Ciebie. Nie po to, by Cię popchnąć, lecz po to, by pomóc Ci wrócić do kontaktu z sobą we własnym tempie.



*Tu
zaczyna się
przestrzeń
dla Ciebie.*

2 Jak pracować z zeszytem

1. Nie zaczynaj od robienia wszystkiego naraz.
2. Najpierw przejdź przez część o zrozumieniu stanu.
3. Następnie wykonaj strony pomagające rozpoznać własny wzorec.
4. Dopiero potem wybieraj ćwiczenia rozmrażające.
5. Pracuj kilka minut dziennie. Małe dawki są w porządku.

3 Ważne zasady

1. Nie oceniaj siebie przez pryzmat produktywności.
2. Jeśli po ćwiczeniu czujesz większe przeciążenie, zwolnij.
3. Szukamy odrobiny więcej życia i kontaktu, nie perfekcyjnego spokoju.
4. To zeszyt do wracania, nie do jednorazowego przerobienia.



BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

długopisu, kilku spokojnych minut
i zgody na małe kroki.

*To wystarczy
na dobry początek.*

Część 1.

Zrozum ten stan

Zanim zaczniesz działać, warto zrozumieć,
co właściwie dzieje się w Twoim układzie nerwowym.



- czym jest funkcjonalne zamrożenie

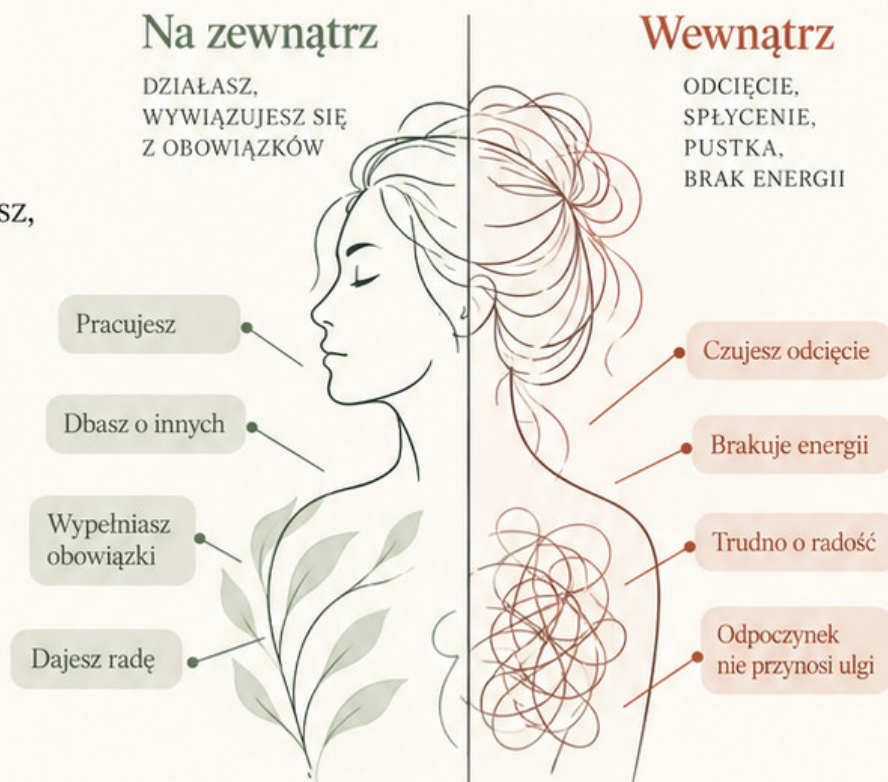
- czym różni się od innych stanów

- dlaczego samo odpoczywanie często nie wystarcza

Czym jest funkcjonalne zamrożenie?

1 Definicja

Funkcjonalne zamrożenie to stan, w którym na zewnątrz nadal działasz, ale wewnątrz czujesz odciecie, spłyconie, pustkę albo brak energii do życia. Możesz wykonywać obowiązki, a jednocześnie nie czuć obecności, ulgi ani prawdziwego odpoczynku.



2 Jak to może wyglądać?

- „Robię to, co trzeba, ale jakby mnie przy tym nie było.”
- „Jestem zmęczona / zmęczony, ale nie umiem naprawdę odpocząć.”
- „Wiem, co warto zrobić, ale nie potrafię zacząć.”
- „Wszystko wydaje się przytłumione albo zbyt ciężkie.”

3 Ważne doprecyzowanie

To nie lenistwo i nie brak silnej woli. Często jest to ochronny stan układu nerwowego.



Pamiętaj:

nazwanie stanu nie jest etykietą na całe życie.
To punkt wyjścia do łagodnej zmiany.

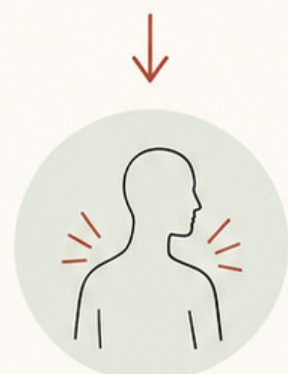
Jak ciało przechodzi od alarmu do bezruchu

Układ nerwowy próbuje nas chronić. Gdy napięcie jest zbyt duże albo trwa zbyt długo, ciało może przejść od alarmu do odcięcia.



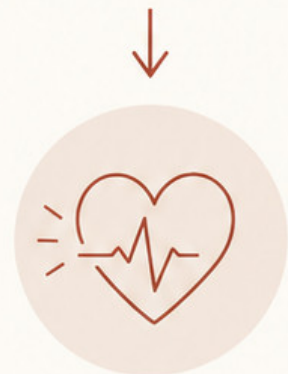
1 Sygnał zagrożenia lub przeciążenia

Ciało odbiera sygnał, że dzieje się coś trudnego lub zbyt wiele. To może być realne zagrożenie albo przewlekły stres.



2 Mobilizacja: napięcie, czujność, pobudzenie

Układ nerwowy uruchamia reakcję walki lub ucieczki. Pojawia się napięcie w ciele, przyspieszone tętno, czujność i gotowość do działania.



3 Brak skutecznego domknięcia lub ulgi

Gdy zagrożenie nie mija, nie można działać lub nie ma warunków do rozładowania napięcia, organizm pozostaje w stanie przeciążenia.



4 Spadek do bezruchu, odrętwienia i wyłączenia

Gdy mobilizacja nie jest możliwa ani skuteczna, układ nerwowy może przejść w stan zamrożenia. To forma ochrony – ciało wycofuje się, by przetrwać.

Jak to odczuwać?

Stan przejścia od alarmu do bezruchu może objawiać się na wiele sposobów. Często towarzyszą mu:



cięższe ciało
wrażenie ołowiu, zmęczenia, spowolnienia



zamglenie
trudność z koncentracją, „mgła w głowie”



trudność z ruchem lub decyzją
poczucie utknięcia, brak energii do działania



emocjonalne spłaszczenie
brak odczuwania emocji lub ich silne stłumienie



poczucie „jestem, ale jakby mnie nie było”
odcięcie od siebie, świata i własnych potrzeb

NAJWAŻNIEJSZA MYŚL

Nie musisz walczyć z tym stanem siłą.

Najpierw trzeba go zauważyć i zrozumieć.



Zamrożenie a depresja, wypalenie i przewlekłe zmęczenie

Nie wszystko, co wygląda jak brak energii, jest tym samym. Ta strona pomaga rozróżnić podobne stany.



	Funkcjonalne zamrożenie	Depresja	Wypalenie	Przewlekłe zmęczenie
główne odczucie	Pustka, odrętwienie, jakby wszystko było „za daleko”.	Utrzymujący się smutek, przygnębienie, brak radości.	Wyczerpanie, plik obowiązków, niechęć do dalszego zaangażowania.	Stałe, głębokie zmęczenie fizyczne i/lub psychiczne.
relacja z ciałem	Ciało czuje się odłączone, sztywne, „jak nie moje”.	Często ciężkość, spowolnienie, brak energii.	Napięcie, przeciążenie, sygnały stresu (wręcz „jazda na rezerwie”).	Silne ograniczenia fizyczne, szybkie męczenie się nawet przy niewielkim wysiłku.
reakcja na odpoczynek	Krótki odpoczynek rzadko przynosi wyraźną ulgę.	Może przynieść niewielką poprawę, ale obniżony nastrój często utrzymuje się.	Odpoczynek pomaga, zwłaszcza dłuższy i z oderwaniem od źródła przeciążenia.	Odpoczynek zwykle daje niewielką poprawę, zmęczenie szybko powraca.
kontakt z emocjami	Emocje są stłumione, trudno je poczuć i nazwać.	Często silny smutek, poczucie beznadziei, trudność w odczuwaniu pozytywnych emocji.	Irytacja, frustracja, obojętność, cynizm.	Emocje mogą być przytępione; często pojawia się lęk i zniechęcenie.
poziom sprawczości	Chęci są obecne, ale trudno je uruchomić – jakby coś blokowało działanie.	Niska motywacja, trudność w podjęciu jakiegokolwiek działania.	Spadek motywacji i poczucie, że „nie ma to sensu” (szczególnie w życiu zawodowym).	Ograniczona sprawczość z powodu braku energii.
co bywa pomocne	Delikatny ruch, praca z ciałem, poczucie bezpieczeństwa, małe kroki, regulacja układu nerwowego.	Wsparcie psychoterapeutyczne, czasem farmakoterapia, kontakt społeczny, łagodne aktywności.	Odpoczynek, zmiana tempa, granice, przebudowa stylu życia i środowiska pracy.	Opieka medyczna, dostosowanie aktywności do możliwości, oszczędzanie energii, wsparcie w codziennym funkcjonowaniu.



To porównanie nie zastępuje diagnozy. Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się ze specjalistą.



WARTO PAMIĘTAĆ

Czasem stany te mogą się nakładać. Najważniejsze jest obserwowanie własnego doświadczenia, a nie dopasowanie się do etykiety.

Dlaczego samo „odpocznij” często nie działa

1 Normalizacja

Wiele osób w zamrożeniu mówi: odpoczywałam / odpoczywałem i wcale nie poczułam / poczułem się lepiej. To częste.

2 Wyjaśnienie

Gdy układ nerwowy jest już mocno wyhamowany, dokładanie samego bezruchu nie zawsze pomaga. Czasem pogłębia poczucie utknięcia. Ciało potrzebuje nie tylko odpoczynku, ale także bezpiecznego, stopniowego powrotu do kontaktu, ruchu i odczuwania.

Sam odpoczynek



- czasem daje chwilową ulgę
- nie zawsze zmienia stan układu nerwowego
- może nasilać poczucie utknięcia
- często nie przywraca energii do działania



Odpoczynek + bezpieczne ożywienie



- wspiera regulację układu nerwowego
- pomaga wracać do kontaktu z ciałem i otoczeniem
- zwiększa poczucie sprawczości
- stopniowo przywraca energię i zasoby

3 Czego zwykle potrzeba zamiast samego odpoczynku



orientowania się
w otoczeniu



małych dawek
ruchu



łagodnego
wracania do czucia



koregulacji



bardzo małych
kroków do działania

4



Ważne

To nie znaczy, że odpoczynek jest zły. Chodzi o to, że w zamrożeniu odpoczynek bywa niewystarczający jako jedyne narzędzie.

Sygnaly, że możesz być w stanie zamrożenia funkcjonalnego

Zaznacz te stwierdzenia, które często do Ciebie pasują.

- ☐ Wykonuję obowiązki, ale czuję się wewnętrznie nieobecna / nieobecny. _____
- ☐ Mam wrażenie, że emocje są przytłumione albo daleko. _____
- ☐ Trudno mi zacząć nawet prostą rzecz. _____
- ☐ Dużo odpoczywam, ale nie czuję regeneracji. _____
- ☐ Moje ciało jest ciężkie albo spowolnione. _____
- ☐ Łatwo się wyłączam przy przeciążeniu. _____
- ☐ Unikam kontaktu, choć jednocześnie go potrzebuję. _____
- ☐ Mam mało dostępu do przyjemności, zainteresowania albo ciekawości. _____
- ☐ Czasem czuję, że funkcjonuję bardziej z obowiązku niż z obecności. _____
- ☐ Mam trudność z zauważeniem, czego naprawdę potrzebuję. _____

REFLEKSJA

1. Które 2–3 punkty wybrzmiały najmocniej?

2. Co w tym opisie daje Ci ulgę, a co budzi opór?



To nie jest diagnoza.

To pierwszy krok do lepszego rozumienia własnego stanu.



Część 2.

Rozpoznaj swój wzorzec

Najpierw mapa, potem technika.

Nie każde zamrożenie wygląda tak samo. Zanim zaczniesz korzystać z ćwiczeń rozmrażających, przyjrzyj się temu, jak Twój własny układ nerwowy sygnalizuje przeciążenie, odcięcie i powrót do kontaktu.

- zauważ sygnały w ciele
- rozpoznaj zmiany energii i emocji
- znajdź swoje wyzwalacze
- odkryj własne isierki bezpieczeństwa
- określ moment, w którym zaczynasz się wyłączać



Samoocena funkcjonalnego zamrożenia — ciało i energia

Przeczytaj każde stwierdzenie i zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoje doświadczenie z ostatnich kilku tygodni.

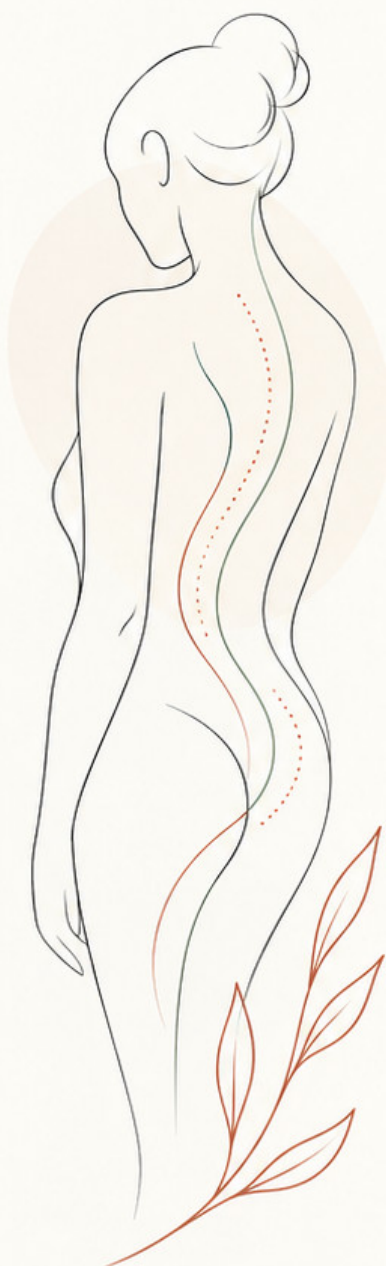
0 — prawie nigdy 1 — rzadko 2 — czasami 3 — często 4 — bardzo często

1 CIAŁO

1.	Moje ciało wydaje się ciężkie, spowolnione albo pozbawione energii.	0	1	2	3	4
2.	Mam trudność z zauważeniem sygnałów głodu, pragnienia, napięcia lub zmęczenia.	0	1	2	3	4
3.	Czuję mało wyraźnych doznań w ciele.	0	1	2	3	4
4.	Mam wrażenie odrętwienia albo oddalenia od własnego ciała.	0	1	2	3	4
5.	Nawet niewielkie zadania fizyczne wydają się wymagać dużego wysiłku.	0	1	2	3	4
6.	Gdy jestem przeciążona / przeciążony, mam potrzebę znieruchomienia.	0	1	2	3	4

2 ENERGIA

7.	Rano trudno mi uruchomić się do działania.	0	1	2	3	4
8.	Moja energia szybko się wyczerpuje.	0	1	2	3	4
9.	Po obowiązkach potrzebuję dużo czasu, aby ponownie poczuć kontakt ze sobą.	0	1	2	3	4
10.	Mam wrażenie, że działam na minimalnym poziomie energii.	0	1	2	3	4
11.	Odpoczynek nie zawsze daje mi poczucie regeneracji.	0	1	2	3	4
12.	Moja energia częściej przypomina wyłączenie niż zwykłe zmęczenie.	0	1	2	3	4



Najczęściej zauważam u siebie: _____

Najbardziej charakterystyczny sygnał mojego ciała to: _____



Nie licz punktów po to, by stawiać sobie diagnozę.
Celem jest zauważenie wzorca.

Samoocena funkcjonalnego zamrożenia — emocje i zachowanie

Zaznacz, jak często dane stwierdzenie jest prawdziwe w Twoim przypadku w ciągu ostatnich kilku tygodni. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

0

— prawie nigdy

1

— rzadko

2

— czasami

3

— często

4

— bardzo często



EMOCJE

1. Trudno mi określić, co aktualnie czuję. 0 1 2 3 4
2. Moje emocje wydają się przytłumione lub odległe. 0 1 2 3 4
3. Rzeczy, które wcześniej coś dla mnie znaczyły, wywołują mniej reakcji. 0 1 2 3 4
4. Czasami czuję pustkę zamiast konkretnej emocji. 0 1 2 3 4
5. Mam trudność z odczuwaniem przyjemności, zainteresowania lub ciekawości. 0 1 2 3 4
6. W sytuacjach przeciążenia czuję, jakbym emocjonalnie znikła / znikał. 0 1 2 3 4



ZACHOWANIE

7. Wiem, co powinnam / powinienem zrobić, ale nie potrafię zacząć. 0 1 2 3 4
8. Odkładam proste zadania, ponieważ wydają się zbyt duże. 0 1 2 3 4
9. Wycofuję się z kontaktu z innymi. 0 1 2 3 4
10. Działam automatycznie, bez poczucia obecności. 0 1 2 3 4
11. Mam tendencję do bezmyślnego przewijania telefonu lub innych form odcinania się. 0 1 2 3 4
12. Po trudnym wydarzeniu długo pozostaję w stanie bezruchu lub wyłączenia. 0 1 2 3 4



Refleksja

Które trzy stwierdzenia najlepiej opisują Twój wzorec?

1. _____
2. _____
3. _____

Po czym najczęściej poznaję, że zaczynam się wyłączać?

- _____
- _____
- _____

Moja mapa odrętwienia

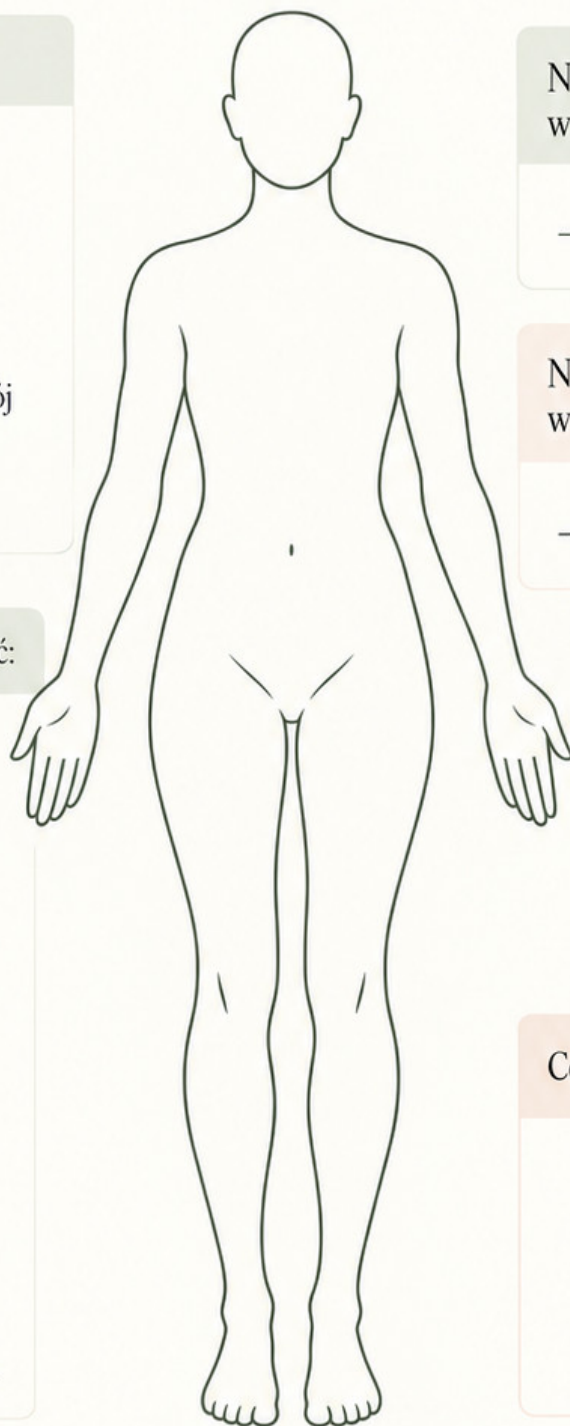
Zatrzymaj się na chwilę. Zamiast szukać mocnych doznań, zauważ to, co jest dostępne teraz. Możesz zaznaczyć również miejsca, których prawie nie czujesz.

Legenda

- ✕ — prawie nic nie czuję
- — czuję lekko
- — czuję wyraźnie
- ≈ — napięcie lub niepokój
- ↓ — ciężkość / opadanie

Moje odrętwienie może dotyczyć:

- ☐ ciała
- ☐ emocji
- ☐ potrzeb
- ☐ zmęczenia
- ☐ głodu
- ☐ przyjemności
- ☐ relacji
- ☐ zainteresowań
- ☐ seksualności
- ☐ złości
- ☐ smutku
- ☐ poczucia czasu
- ☐ czegoś innego: _____



Najbardziej odłączone miejsce w moim ciele:

Najbardziej dostępne miejsce w moim ciele:

Kiedy odrętwienie jest najmocniejsze?

Co dzieje się chwilę wcześniej?



Ważne

Brak odczuwania też jest informacją. Nie musisz niczego wymuszać.

Wyzwalacze i iskierki



Wyzwalacz

to sytuacja, bodziec lub doświadczenie, po którym Twój system zaczyna przesuwać się w stronę napięcia, odcięcia lub zamrożenia.



Iskierka

to mały sygnał bezpieczeństwa, kontaktu albo życia. Nie musi powodować radości. Wystarczy, że przez chwilę czujesz się odrobinę bardziej obecna / obecny.

MOJE WYZWALACZE

sytuacja / bodziec	co dzieje się w ciele	co robię potem
☐ konflikt		
☐ presja czasu		
☐ krytyka		
☐ zbyt wiele zadań		
☐ hałas		
☐ samotność		
☐ kontakt z konkretną osobą		
☐ brak snu		
☐ przeciążenie społeczne		
☐ poczucie braku kontroli		



Ważne

To nie jest lista rzeczy, których trzeba unikać za wszelką cenę. To mapa, która pomaga lepiej rozumieć siebie i wcześniej zauważać sygnały.

MOJE ISKIERKI

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Iskierką może być na przykład:

- ciepło słońca
- ulubiony zapach
- konkretna piosenka
- spokojny głos
- dotyk miękkiego materiału
- kontakt ze zwierzęciem
- widok drzewa za oknem
- ciepły napój
- obecność bezpiecznej osoby



Trzy iskierki, do których najłatwiej mi sięgnąć:

- _____
- _____
- _____

Gdy zamrożenie łączy się z uległością

Czasem przed wyłączeniem nie pojawia się walka ani ucieczka.

Pojawia się automatyczne: zgadzam się, dostosowuję się, robię wszystko, żeby było spokojnie.

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ ULEGŁOŚĆ OCHRONNA

- mówię „tak”, choć chcę powiedzieć „nie”
- szybko sprawdzam, czego potrzebuje druga osoba
- ignoruję własne zmęczenie
- staram się nie sprawiać problemu
- unikam konfliktu za wszelką cenę
- czuję odpowiedzialność za nastrój innych
- po kontakcie społecznym czuję wyczerpanie albo pustkę



MOŻLIWY CYKL



ĆWICZENIE

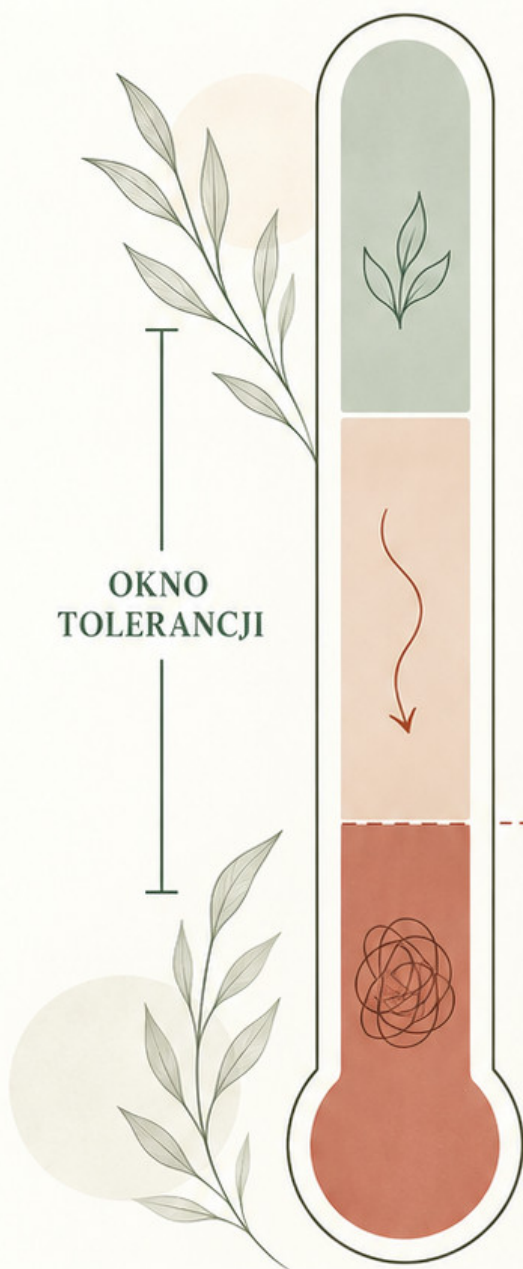
- 1 Najczęściej dostosowuję się, gdy _____
- 2 Najtrudniej powiedzieć mi NIE, kiedy _____
- 3 Po takich sytuacjach moje ciało zwykle _____
- 4 Najmniejsza granica, którą mogę dziś zauważyć, to _____



Nie musisz od razu stawiać dużych granic.
Pierwszym krokiem może być samo zauważenie momentu,
w którym przestajesz słyszeć siebie.

Dolna granica mojego okna tolerancji

Okno tolerancji to zakres pobudzenia, w którym nadal mamy dostęp do kontaktu, myślenia, emocji i działania. Dolna granica to moment, w którym zaczynamy przesuwać się w stronę wyłączenia.



STREFA 1 — JESTEM W KONTAKCIE

- zauważam swoje potrzeby
- mogę podejmować decyzje
- czuję ciało
- mam dostęp do ciekawości
- potrafię nawiązać kontakt

STREFA 2 — ZACZYNAM OPADAĆ

- odkładam odpowiedź
- patrzę w jeden punkt
- zaczynam unikać kontaktu
- ciało robi się cięższe
- trudniej mi mówić
- pojawia się „nieważne”

← Tu warto reagować wcześniej.

STREFA 3 — WYŁĄCZENIE

- pustka
- bezruch
- silne odrętwienie
- brak dostępu do potrzeb
- niemożność rozpoczęcia
- poczucie oddalenia

Moje pierwsze trzy sygnały opadania poniżej okna tolerancji:

1. _____
2. _____
3. _____

Gdy zauważę pierwszy z nich, mogę spróbować: _____

Mój wzorzec wyłączenia

Zbierzmy wszystko w jednym miejscu.

1 NAJCZĘSTSZE WYZWALACZE
Najczęściej zaczynam się wyłączać, gdy:

2 CIAŁO
Pierwsze sygnały w moim ciele to:

3 EMOCJE
Emocjonalnie zauważam:

4 MYŚLI
W mojej głowie pojawia się:

5 ZACHOWANIE
Zaczynam wtedy:

6 RELACJE
Wobec innych najczęściej:

7 TO, CO POMAGA
Najmniejsze rzeczy, które przywracają mi trochę kontaktu:

8 TO, CO POGARSZA
Kiedy jestem w wyłączeniu, zwykle nie pomaga mi:

MÓJ WZORZEC

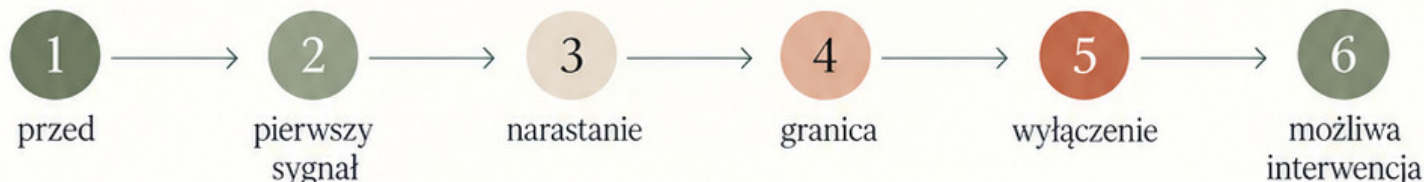


Moje zdanie rozpoznawcze:

Kiedy zauważam _____, _____ i _____,
prawdopodobnie zaczynam wchodzić w zamrożenie.

Mapa epizodu — co dzieje się przed odcięciem?

Pomyśl o jednym niedawnym momencie, kiedy poczułaś / poczułaś wyłączenie. Nie wybieraj najbardziej przytłaczającego wspomnienia. Wybierz sytuację, którą możesz spokojnie obserwować.



CO DZIAŁO SIĘ WCZEŚNIEJ?	JAKI BYŁ PIERWSZY SYGNAŁ?	CO POJAWIŁO SIĘ POTEM?	MOMENT PRZEJŚCIA:	CO ZROBIŁAM / ZROBIŁEM?	CO MOGŁOBY POMÓC 5 MINUT WCZEŚNIEJ?
Sytuacja / kontekst:	W ciele zauważyłam / zauważyłem:	☐ napięcie ☐ chaos myśli ☐ chęć ucieczki ☐ potrzeba zadowolenia innych ☐ zamglenie ☐ ciężkość ☐ pustka ☐ odrętwienie ☐ inne: _____	Po czym rozpoznaję, że właśnie zaczynam się wyłączać?		
_____	_____		_____	_____	_____
_____	_____		_____	_____	_____
_____	_____		_____	_____	_____
_____	_____		_____	_____	_____
_____	_____		_____	_____	_____
_____	_____		_____	_____	_____
_____	_____		_____	_____	_____
_____	_____		_____	_____	_____
_____	_____		_____	_____	_____

NAJMNIEJSZA MOŻLIWA INTERWENCJA:



Celem nie jest znalezienie winy.
Szukasz miejsca, w którym następnym razem łatwiej będzie zauważyć zmianę stanu.



Część 3.

Rozmrażanie

Małe dawki. Bezpieczny ruch. Powrót do kontaktu.

Nie próbujemy przejść od całkowitego wyłączenia do pełnej energii w jednej chwili. Celem jest delikatne zwiększanie kontaktu z ciałem, otoczeniem i ruchem — tylko w takiej dawce, którą możesz udźwignąć.

- miareczkowanie
- pendulacja
- domykanie reakcji ochronnych
- orientowanie się
- mikroruch
- własna sekwencja rozmrażająca



Jeśli ćwiczenie powoduje silne pobudzenie, panikę, zawroty głowy, intensywne odcięcie lub inne niepokojące objawy — przerwij. Powrót do kontaktu nie powinien polegać na przepychaniu się przez przeciążenie.

Miareczkowanie — małe dawki zamiast przeciążenia

Małe kroki. Większy spokój. Trwała zmiana.



Sekcja 1 — czym jest miareczkowanie:

Miareczkowanie oznacza pracę w małych dawkach. Zamiast wchodzić od razu w intensywne doświadczenie, zatrzymujesz się przy niewielkim fragmencie tego, co czujesz — tylko na tyle, na ile możesz pozostać w kontakcie ze sobą.



Sekcja 2 — zasada:

„Mniej może znaczyć więcej.”

Schemat:

- 1 Zauważ niewielkie doznanie.
- 2 Pozostań przy nim przez kilka sekund.
- 3 Sprawdź, czy nadal czujesz kontakt z otoczeniem.
- 4 Jeśli napięcie rośnie za mocno — wróć do czegoś neutralnego.
- 5 Zakończ wcześniej, zanim pojawi się przeciążenie.



Sekcja 3 — ćwiczenie:

Wybierz jedno lekkie doznanie w ciele, które jest dziś dostępne.

Może to być:

- ciężar dłoni
- kontakt stóp z podłogą
- temperatura skóry
- nacisk ubrania
- delikatne napięcie mięśni
- ruch klatki piersiowej podczas oddychania

Co wybieram? _____

Jak intensywne jest to doznanie w skali 0–10? _____

Czy mogę być z nim przez 5–10 sekund? TAK / NIE

Co zauważam potem? _____



Sekcja 4 — sygnał stop:

Przerwij lub zmniejsz intensywność, jeśli pojawia się silne pobudzenie, narastające odcięcie, zawroty głowy, dezorientacja albo poczucie, że 'to za dużo'.



Miareczkowanie nie polega na sprawdzaniu, ile wytrzymasz.

Polega na szukaniu takiej dawki, przy której nadal możesz pozostać obecna / obecny.

Pendulacja – poruszanie się między napięciem a zasobem

Małe ruchy. Większa równowaga.

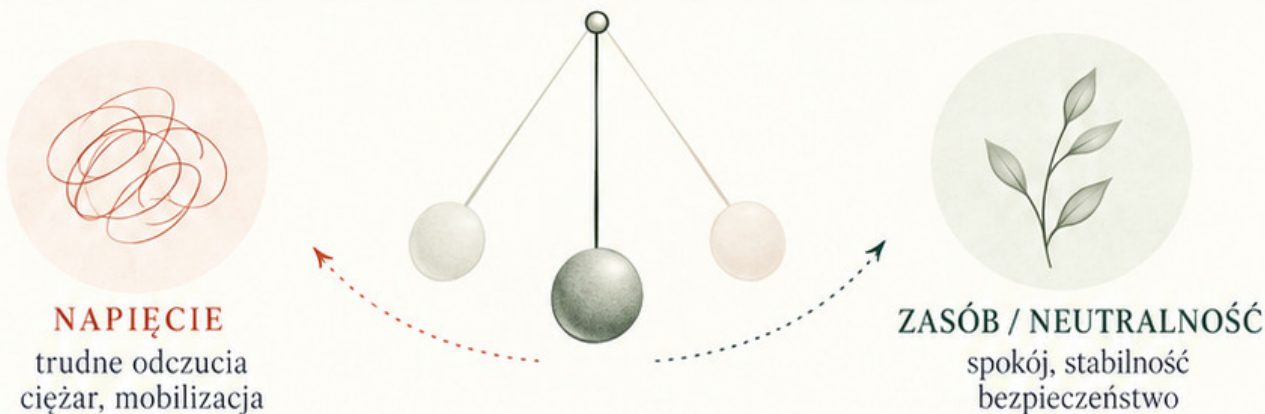
Sekcja 1 – czym jest pendulacja:

Pendulacja to łagodne przenoszenie uwagi między miejscem, w którym czujesz napięcie lub ciężar, a miejscem bardziej neutralnym albo bezpiecznym.



Sekcja 2 – przykład:

Możesz zauważyć ciężar w klatce piersiowej, a potem przenieść uwagę na stopy oparte o podłogę. Po chwili wrócić do klatki piersiowej i ponownie do stóp.



Sekcja 3 – ćwiczenie krok po kroku:

- 1 KROK 1**
Znajdź miejsce, które jest dziś choć trochę neutralne lub spokojne.
Moje miejsce neutralne: _____
- 2 KROK 2**
Zauważ miejsce lekkiego napięcia lub dyskomfortu.
Moje miejsce napięcia: _____
- 3 KROK 3**
Przenieś uwagę do miejsca napięcia na 3–5 sekund.
- 4 KROK 4**
Następnie przenieś uwagę do miejsca neutralnego na 10–20 sekund.
- 5 KROK 5**
Powtórz maksymalnie 2–3 razy, tylko jeśli nadal czujesz się stabilnie.

Sekcja 4 – obserwacja:

Czy napięcie się zmieniło?

- ☐ zmniejszyło się
- ☐ zwiększyło się
- ☐ zmieniło miejsce
- ☐ pozostało podobne
- ☐ trudno powiedzieć



Co zauważam po ćwiczeniu?



Ważne

Nie musisz wracać do trudnego miejsca, jeśli nie chcesz.
Możesz zakończyć ćwiczenie w zasobie.

Domykanie reakcji ochronnej

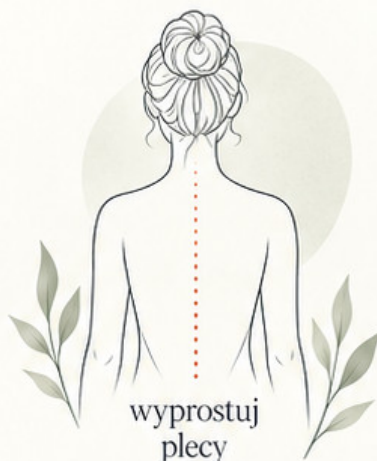
Czasem ciało pokazuje drobny impuls: chce się odsunąć, oprzeć, wyprostować, zaciśnąć dłonie albo zrobić krok. Nie chodzi o odtwarzanie trudnych wydarzeń. Chodzi o zauważenie bezpiecznego, małego ruchu, który chce pojawić się teraz.



naciskaj stopami
na podłogę



oprzyj dłonie
o ścianę



wyprostuj
plecy



obróć
głowę

Sekcja 1 — zauważ impuls:

Czy moje ciało chce teraz:

- ☐ lekko nacisnąć stopami na podłogę
- ☐ oprzeć dłonie o ścianę
- ☐ wyprostować plecy
- ☐ odsunąć się
- ☐ rozluźnić dłonie
- ☐ obrócić głowę
- ☐ zrobić mały krok
- ☐ przeciągnąć się
- ☐ wykonać inny drobny ruch: _____

Sekcja 2 — ćwiczenie:

- 1 Wybierz jeden bardzo mały ruch.
- 2 Wykonaj go powoli.
- 3 Zatrzymaj się.
- 4 Zauważ reakcję ciała.
- 5 Jeśli ruch jest przyjemny lub neutralny, możesz powtórzyć go raz jeszcze.
- 6 Zakończ, zanim pojawi się zmęczenie lub przeciążenie.

Sekcja 3 — refleksja:

Przed ruchem czułam / czułam: _____

Po ruchu czuję: _____

Czy pojawiło się więcej:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ przestrzeni | ☐ energii |
| ☐ ciepła | ☐ ciężaru |
| ☐ napięcia | ☐ nic szczególnego |
| ☐ kontaktu | |

Sekcja 4 — przypomnienie:



Nie szukamy dużego 'uwolnienia'. Nawet minimalna zmiana może być wystarczająca.



Orientowanie się — wróć wzrokiem do „tu i teraz”

Gdy jesteśmy w wyłączeniu, uwaga może stać się bardzo wąska albo odłączona od otoczenia. Orientowanie się polega na spokojnym przypomnieniu ciała: jestem tutaj, w tym pomieszczeniu, w tej chwili.

Ćwiczenie 60–90 sekund:



KROK 1 Nie poruszając się gwałtownie, pozwól oczom rozejrzeć się po pomieszczeniu.



KROK 2 Znajdź 3 rzeczy, których wcześniej nie zauważałeś / zauważałaś.

1. _____
2. _____
3. _____



KROK 3 Znajdź jeden kolor, który jest dla Ciebie neutralny lub przyjemny.

Kolor: _____



KROK 4 Zauważ najdalszy punkt, który możesz zobaczyć.

Co widzisz? _____



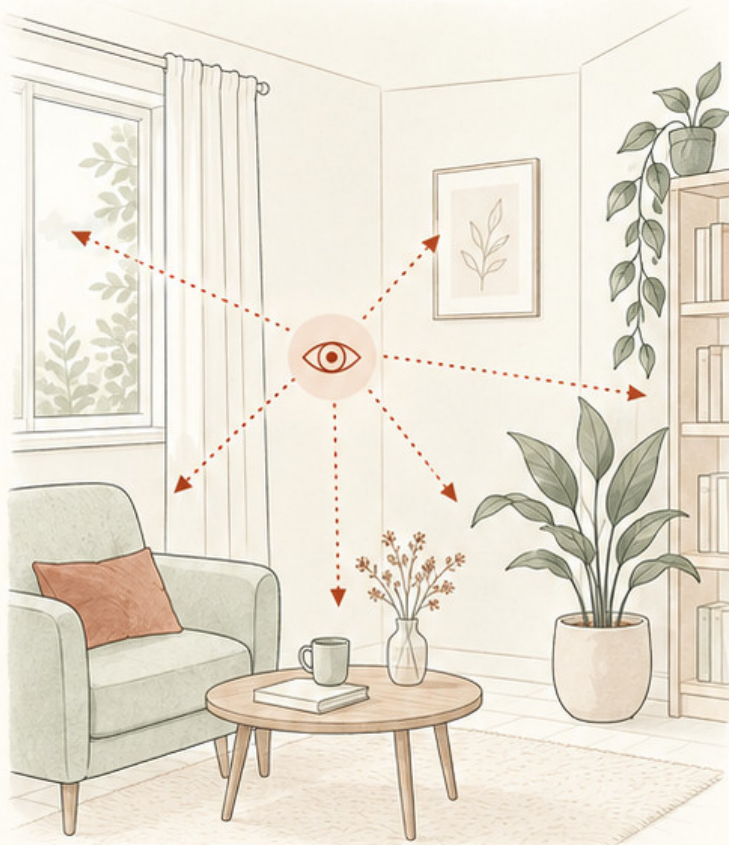
KROK 5 Zauważ jeden dźwięk blisko i jeden dalej.

Blisko: _____

Daleko: _____



KROK 6 Sprawdź, czy Twoja głowa chce się bardzo delikatnie obrócić, aby zobaczyć więcej przestrzeni.



Po ćwiczeniu czuję się:

- ☐ trochę bardziej obecna / obecny
- ☐ bez zmian
- ☐ bardziej zmęczona / zmęczony
- ☐ bardziej napięta / napięty
- ☐ inaczej: _____



*Nie musisz czuć spokoju.
Wystarczy, że przez chwilę
zauważysz więcej otaczającej
Cię rzeczywistości.*

Mikroruchy — kiedy duży ruch to za dużo

Nie potrzebujesz treningu ani dużego ruchu. W głębokim wyłączeniu nawet minimalny, świadomy ruch może być wystarczającym początkiem.

Sekcja 1 — wybierz jeden mikroruch:

- porusz palcami stóp
- powoli otwórz i zamknij dłonie
- przesun kciuk po opuszkach palców
- unieś barki o kilka milimetrów i opuść
- delikatnie porusz językiem w ustach
- lekko przesun stopę po podłodze
- przechyl głowę o bardzo mały kąt
- przeciągnij dłonią po materiale ubrania



porusz palcami
stóp



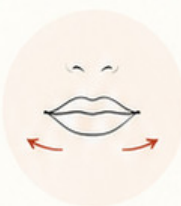
powoli otwórz
i zamknij dłonie



przesun kciuk
po opuszkach
palców



unieś barki
o kilka milimetrów
i opuść



delikatnie porusz
językiem w ustach



lekko przesun
stopę po podłodze



przechyl głowę
o bardzo mały kąt



przeciągnij dłonią
po materiale
ubrania

Sekcja 2 — protokół:

- 1 Wybierz jeden ruch.
- 2 Zrób go bardzo powoli.
- 3 Zatrzymaj się po 3–5 powtórzeniach.
- 4 Sprawdź, czy pojawiła się jakakolwiek zmiana.
- 5 Jeśli tak — zauważ ją. Nie musisz robić więcej.

Sekcja 3 — skala przed i po:

IŁE ENERGII CZUJĘ TERAZ?

PRZED: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PO: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JAK BARDZO CZUJĘ KONTAKT Z CIAŁEM?

PRZED: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PO: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Najłatwiejszy mikroruch dla mnie: _____

Mikroruch, którego nie chcę dziś wykonywać: _____



Mikroruch ma być możliwy także w gorszy dzień.



Nie wszystko, co „reguluje”, jest dobre na początek

Popularna technika może być pomocna dla jednej osoby i zbyt intensywna dla innej. W zamrożeniu warto zacząć od najmniejszej skutecznej dawki.

ZA DUŻO NA POCZĄTEK

Sekcja 1 — potencjalnie zbyt intensywne na początek:

- bardzo zimne prysznice lub zanurzenia
- bardzo intensywny trening
- szybkie, mocne techniki oddechowe
- długie ekspozycje na silne bodźce
- zmuszanie się do dużych interakcji społecznych
- wielogodzinne „naprawianie siebie”
- próba zrobienia całej listy ćwiczeń naraz



ŁAGODNIEJSZY START

Sekcja 2 — zamiast tego możesz zacząć od:

- orientowania wzroku
- mikroruchu
- krótkiego kontaktu ze stopami i podłożem
- małego ruchu dłoni
- spokojnego kontaktu z bezpieczną osobą
- jednej iskierki
- 30–90 sekund praktyki

Sekcja 3 — moje sygnały, że praktyka jest za mocna:

- ☐ rośnie panika
- ☐ mocniej się odcinam
- ☐ mam zawroty głowy
- ☐ czuję silną presję „muszę to zrobić”
- ☐ po ćwiczeniu jestem bardziej wyczerpana / wyczerpany
- ☐ trudno mi wrócić do kontaktu
- ☐ inne: _____

Sekcja 4 — moje sygnały dobrej dawki:

- mogę przerwać
- czuję choć trochę więcej kontaktu
- nadal zauważam otoczenie
- ciało nie czuje przymusu
- po ćwiczeniu nie potrzebuję długo dochodzić do siebie



Ważne

Dobra praktyka nie musi być intensywna.
Powinna być wystarczająco mała, żeby Twój system mógł ją przyjąć.

Mój pierwszy zestaw rozmrażający

Nie potrzebujesz dziesięciu ćwiczeń, Zbuduj krótką sekwencję z 3–4 elementów, do której możesz wracać.

1

KROK 1: ORIENTOWANIE

Przez _____ sekund
rozejrzę się po otoczeniu.

Moja kotwica wzrokowa:

2

KROK 2: KONTAKT Z CIAŁEM

Zauważę:

- ☐ stopy
- ☐ dłonie
- ☐ oparcie krzesła
- ☐ ciężar ciała
- ☐ inne: _____

3

KROK 3: MIKRORUCH

Mój najłatwiejszy ruch:

Wykonam go:

- ☐ 3 razy
- ☐ 5 razy
- ☐ przez 30 sekund

4

KROK 4: ISKIERKA

Na koniec sięgnę po:

5

MOJA WERSJA NA BARDZO TRUDNY DZIEŃ:

Jeśli nie mam siły na całą sekwencję, zrobię tylko:

6

CHECK-IN:

Przed praktyką czuję: _____

Po praktyce czuję: _____

Czy jestem choć odrobinę bardziej w kontakcie?

TAK / NIE / TRUDNO POWIEDZIEĆ

Jeśli odpowiedź brzmi 'nie', nie oznacza to porażki.
Czasem celem jest tylko nie pogłębić przeciążenia.

Część 4. Odbudowa

Od czucia do kontaktu. Od kontaktu do małego działania.

Rozmrażanie to nie tylko wychodzenie z bezruchu. To również stopniowe odbudowywanie zdolności zauważania siebie, korzystania ze wsparcia i podejmowania działania bez przemocy wobec własnego ciała.

- rehabilitacja interocepcji
- koregulacja
- protokół „nie potrafię zacząć”
- budowanie zasobów stanu brzusznego
- potrzeby i granice
- stopniowy powrót do działania



Rehabilitacja interocepcji — uczę się znowu zauważać ciało

Interocepcja to zdolność zauważania sygnałów płynących z wnętrza ciała — na przykład głodu, pragnienia, napięcia, temperatury, zmęczenia czy potrzeby ruchu.



Ważne

Po długim okresie odcięcia nie musisz od razu czuć dużo. Zaczynamy od prostych, łatwiejszych do zauważenia sygnałów.

Sekcja 1 — dzisiejszy check-in:

Czy zauważam teraz:

PRAGNIENIE	☐ tak	☐ nie	☐ trudno powiedzieć
GŁÓD	☐ tak	☐ nie	☐ trudno powiedzieć
TEMPERATURĘ CIAŁA	☐ ciepło	☐ chłód	☐ neutralnie
	☐ trudno powiedzieć		
NAPIĘCIE MIĘŚNI	☐ małe	☐ średnie	☐ duże
	☐ trudno powiedzieć		
POTRZEBĘ RUCHU	☐ tak	☐ nie	☐ trudno powiedzieć
ZMĘCZENIE	☐ małe	☐ średnie	☐ duże
	☐ trudno powiedzieć		

Sekcja 2 — ćwiczenie neutralności:

Wybierz jedno miejsce w ciele, które nie jest ani bardzo przyjemne, ani bardzo trudne.

Co tam zauważam?

- ☐ temperaturę ☐ nacisk ☐ ciężar ☐ ruch
☐ pulsowanie ☐ nic wyraźnego ☐ inne: _____

Sekcja 3 — dokończ:

Dzisiaj moje ciało najłatwiej mówi do mnie przez: _____

Najtrudniej mi zauważyć: _____



“Nie wiem” jest pełnoprawną odpowiedzią. Zauważanie ‘nie wiem’ również jest częścią odbudowy kontaktu.



Koregulacja – nie wszystko musisz robić samodzielnie

Układ nerwowy nie reguluje się wyłącznie w samotności. Czasem obecność bezpiecznej osoby pomaga odzyskać więcej kontaktu, energii i orientacji.

Sekcja 1 — jak może wyglądać wspierająca koregulacja:

- spokojny głos
- siedzenie obok bez konieczności rozmowy
- krótka wiadomość
- wspólny spacer
- kontakt wzrokowy, jeśli jest komfortowy
- delikatny humor
- wspólna rutyna
- obecność zwierzęcia
- rozmowa bez presji na rozwiązania



Sekcja 2 — moje bezpieczne osoby:

OSOBA / RELACJA	CO MI POMAGA	CZEGO NIE POTRZEBUJĘ
1.		
2.		
3.		

Sekcja 3 — sygnały bezpiecznego kontaktu:

Przy tej osobie łatwiej mi:

- ☐ oddychać swobodnie
- ☐ mówić
- ☐ milczeć bez napięcia
- ☐ poruszać się
- ☐ zauważać potrzeby
- ☐ czuć emocje
- ☐ być niedoskonałą / niedoskonałym
- ☐ poprosić o pomoc



Sekcja 4 — przygotuj prostą wiadomość:

Kiedy jestem bardzo wyłączona / wyłączony, mogę wysłać:

„Hej. Mam dziś trudniejszy moment.
Nie potrzebuję rozwiązania. Czy możesz przez chwilę
ze mną pobyć / porozmawiać / napisać mi kilka słów?”

Miejsce na własną wersję:

Sekcja 5 — jeśli kontakt z ludźmi jest teraz za trudny:

Koregulacja może zacząć się od bardzo małej dawki: obecności zwierzęcia, słuchania spokojnego głosu, przebywania w przestrzeni z innymi ludźmi bez interakcji albo krótkiego kontaktu tekstowego.



Wsparcie nie musi oznaczać długiej rozmowy.

Czasem wystarczy bezpieczna obecność.

Protokół „nie potrafię zacząć”

Kiedy jesteś w zamrożeniu, problemem często nie jest brak wiedzy. Możesz dokładnie wiedzieć, co trzeba zrobić, a mimo to nie mieć dostępu do rozpoczęcia.

*Małe kroki
też prowadzą
do celu.*



Sekcja 1 — ZATRZYMAJ PRESJĘ:

Zamiast pytać: „Jak mam zrobić wszystko?”, zapytaj:



„Jaki jest najmniejszy możliwy początek?”

Sekcja 2 — PROTOKÓŁ 5 KROKÓW:



*Nie musisz
od razu widzieć
całej drogi.
Wystarczy
jeden krok.*

1

KROK 1 — Nazwij zadanie

„Chcę / potrzebuję:”

2

KROK 2 — Zmniejsz je

„Najmniejsza wersja tego zadania to:”

Przykłady:

- nie „posprzątać mieszkanie”, ale „odłożyć jedną rzecz”
- nie „napisać raport”, ale „otworzyć dokument”
- nie „wyjść na spacer”, ale „założyć buty”
- nie „odpisać wszystkim”, ale „otworzyć jedną wiadomość”

3

KROK 3 — Ustaw czas

„Zrobię to przez:”

- ☐ 30 sekund
- ☐ 1 minutę
- ☐ 2 minuty
- ☐ 5 minut

4

KROK 4 — Zaczynj bez zobowiązania

„Po tym czasie mogę przerwać. Kontynuacja nie jest obowiązkowa.”

5

KROK 5 — Sprawdź ciało

„Po wykonaniu pierwszego kroku czuję:”

- ☐ trochę więcej energii
- ☐ bez zmian
- ☐ więcej napięcia
- ☐ ulgę
- ☐ zmęczenie
- ☐ chęć wykonania kolejnego kroku
- ☐ potrzebę zakończenia

*Mały początek
ma znaczenie.*

Sekcja 3 — moja wersja:



Zadanie, które odkładam: _____

Najmniejszy pierwszy krok: _____

Ile czasu mu dam: _____

Co zrobię po zakończeniu: _____



WAŻNA MYŚL

Celem nie jest ukończenie zadania.

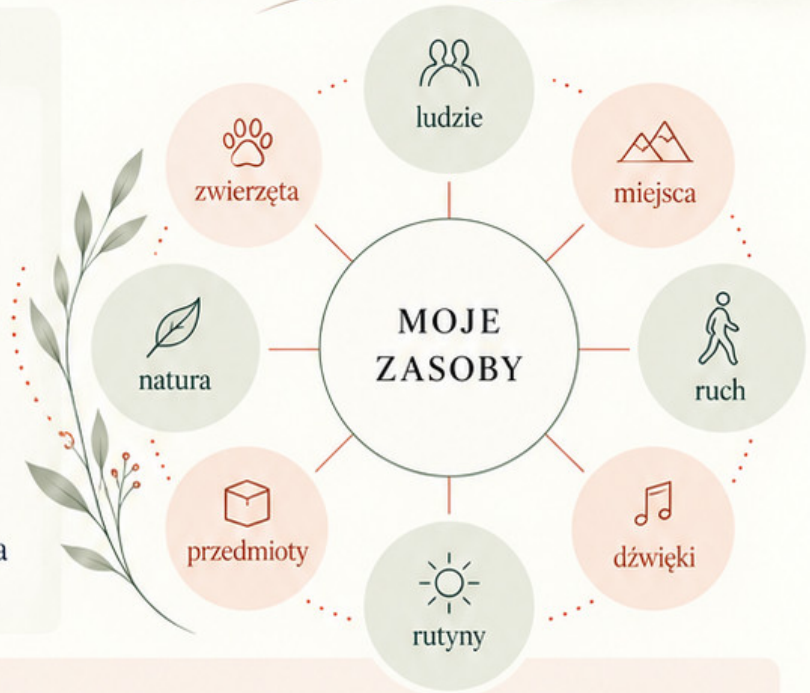
Celem jest odzyskanie dostępu do początku.

Budowanie zasobów stanu brzuszego

Stan brzuszny nie oznacza, że zawsze jesteś spokojna / spokojny i szczęśliwa / szczęśliwy. To momenty, w których możesz być w kontakcie ze sobą, otoczeniem i innymi bez silnego przeciążenia lub odcięcia.

Sekcja 1 — po czym mogę go rozpoznać:

- trochę łatwiej oddycham
- jestem ciekawa / ciekawy
- mam dostęp do słów
- łatwiej podejmuję małe decyzje
- czuję choć odrobinę energii
- potrafię przyjąć kontakt
- zauważam humor
- czuję swoje ciało
- potrafię powiedzieć „tak” albo „nie”
- mogę odpocząć bez całkowitego wyłączenia



Sekcja 2 — moje zasoby:

Ludzie, przy których czuję więcej kontaktu:

Miejsca, w których łatwiej mi być obecną / obecnym:

Czynności, które dają mi trochę życia:

Dźwięki, zapachy lub faktury, które działają wspierająco:

Pory dnia, kiedy zwykle mam więcej dostępu do siebie:

Sekcja 3 — mini praktyka:

Wybierz jeden zasób i spędź z nim 30–60 sekund. Nie próbuj niczego wzmacniać. Po prostu zauważ, co dzieje się w ciele.

Wybrany zasób: _____

Co zauważyłam / zauważyłem: _____

Sekcja 4 — ważne:

Zasób nie musi wywoływać szczęścia. Wystarczy minimalne poczucie:

„jestem trochę bardziej tutaj”.

Powrót do potrzeb i granic

Gdy długo funkcjonujesz w odcięciu, możesz szybciej zauważać potrzeby innych niż własne. Odbudowa zaczyna się od prostego pytania: czego potrzebuję właśnie teraz?

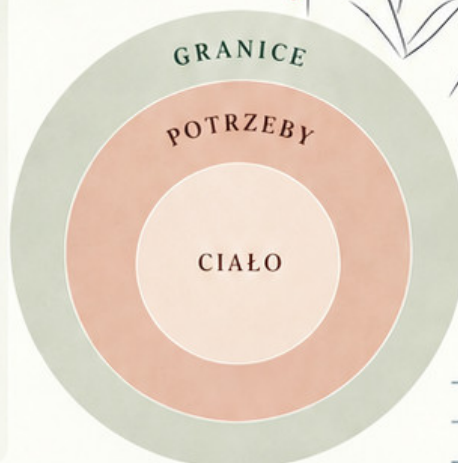


Moje
potrzeby
także
są ważne.

Sekcja 1 — szybki check-in:

Czy teraz potrzebuję:

- | | |
|---|---|
| ☐ wody | ☐ samotności |
| ☐ jedzenia | ☐ ciepła |
| ☐ odpoczynku | ☐ przestrzeni |
| ☐ ruchu | ☐ informacji |
| ☐ ciszy | ☐ czasu |
| ☐ mniej bodźców | ☐ pomocy |
| ☐ więcej światła | ☐ czegoś innego: |
| ☐ kontaktu | |



Refleksja:
Co mogę dziś
zaoferować sobie
w każdym z tych
obszarów?

Sekcja 2 — trzy poziomy granic:



CIAŁO

Moje ciało mówi „dość”, gdy:



EMOCJE

Zauważam przeciążenie
emocjonalne, gdy:



RELACJE

W kontakcie z innymi chciałabym /
chciałbym częściej:

- ☐ powiedzieć „nie”
- ☐ poprosić o czas
- ☐ nie odpowiadać od razu
- ☐ poprosić o pomoc
- ☐ odejść na chwilę
- ☐ powiedzieć, czego potrzebuję

Sekcja 3 — mikrogranica:

Jedna mała granica, którą mogę dziś zauważyć
lub postawić:

*Małe granice
to duża troska
o siebie.*



Sekcja 4 — gotowe zdania:

- Potrzebuję chwili, zanim odpowiem.
- Dziś nie mam na to przestrzeni.
- Mogę zrobić część, ale nie całość.
- Chcę wrócić do tej rozmowy później.
- Potrzebuję teraz trochę ciszy.
- Nie jestem pewna / pewien. Dam znać później.

Zdanie, które najbardziej mi się przyda:

Drabinka łagodnego powrotu do działania

Powrót do działania nie musi oznaczać skoku od 0 do 100. Możesz zbudować drabinę małych kroków.

Sekcja 1 — wybierz obszar:

Chcę wrócić do:

- ☐ obowiązków
- ☐ ruchu
- ☐ relacji
- ☐ nauki
- ☐ pracy
- ☐ hobby
- ☐ dbania o dom
- ☐ dbania o siebie
- ☐ inne: _____

Sekcja 2 — moja drabinka:



POZIOM 5 — PEŁNIEJSZE ZAANGAŻOWANIE

POZIOM 4 — NORMALNY KROK

POZIOM 3 — TROCHĘ WIĘCEJ

POZIOM 2 — MAŁY KROK

POZIOM 1 — MINIMUM
Co mogę zrobić nawet w bardzo trudny dzień?

Sekcja 3 — zasada przechodzenia dalej:



Przechodzę na kolejny poziom tylko wtedy, gdy poprzedni nie powoduje wyraźnego pogorszenia.

Sekcja 4 — moje sygnały, że warto zostać na obecnym poziomie:

- ☐ większe odciążenie
- ☐ silne zmęczenie po zadaniu
- ☐ narastająca drażliwość
- ☐ utrata kontaktu z potrzebami
- ☐ trudność z regeneracją
- ☐ potrzeba „przepchnięcia się”



Sekcja 5 — moje sygnały gotowości:

- ☐ zadanie staje się bardziej naturalne
- ☐ mam trochę energii po zakończeniu
- ☐ potrafię się zatrzymać
- ☐ mam wybór zamiast przymusu
- ☐ pojawia się ciekawość kolejnego kroku



Stabilność przed intensywnością.

Część 5.

Utrzymanie

Nie chodzi o to, żeby nigdy więcej się nie wyłączyć.
Chodzi o to, żeby zauważać wcześniej i wracać łagodniej.

Zmiana nie zawsze przebiega liniowo.
Mogą pojawiać się lepsze dni, gorsze dni
i powroty do dawnych wzorców.
Ta część pomoże Ci stworzyć plan
na takie momenty.

- osobisty plan rozmrażania
- wczesne sygnały ponownego wyłączenia
- tygodniowe śledzenie zmian
- miesięczny przegląd
- moment, kiedy warto sięgnąć po profesjonalne wsparcie



Mój osobisty plan rozmrażania

*Małe kroki
także prowadzą
do powrotu.*

Ta strona to Twoja karta ratunkowa. Zbiera najważniejsze lekcje z całego zeszytu, abyś mogła/mógł szybko wrócić do siebie, gdy zaczynasz się wyłączać.

Sekcja 1 — PO CZYM POZNAJĘ, ŻE ZACZYNAM SIĘ WYŁĄCZAĆ?

Moje trzy pierwsze sygnały:

1. _____
2. _____
3. _____



Sekcja 2 — CO NAJCZĘŚCIEJ MNIE WYZWAŁA?

1. _____
2. _____
3. _____



Sekcja 3 — CO POMAGA MI NAJSZYBCIEJ?

Moje trzy najprostsze narzędzia:

1. _____
2. _____
3. _____



Sekcja 4 — MOJA SEKWENCJA 5 MINUT:

- Minuta 1: _____
- Minuta 2: _____
- Minuta 3: _____
- Minuta 4: _____
- Minuta 5: _____

Sekcja 5 — MOJE ISKIERKI:

- _____
- _____
- _____



Sekcja 6 — KTO MOŻE MNIE WESPRZEĆ?

- Osoba 1: _____
- Osoba 2: _____



Sekcja 7 — CZEGO NIE ROBIĆ, GDY JESTEM W GŁĘBOKIM WYŁĄCZENIU?

- _____
- _____
- _____



Sekcja 8 — WERSJA MINIMUM:

*„Jeśli nie mam siły na nic więcej,
zrobię tylko:”*

- _____
- _____
- _____



Plan ma być prosty na tyle, żeby dało się z niego skorzystać właśnie wtedy, gdy myślenie i decydowanie są najtrudniejsze.

Wczesne sygnały ponownego zamrożenia

Powrót do starego wzorca nie oznacza, że wszystko stracone. Im wcześniej zauważysz zmianę, tym mniej energii może wymagać powrót do kontaktu.



Sekcja 1 — moje wczesne sygnały:

CIAŁO:

- _____
- _____

ENERGIA:

- _____
- _____

EMOCJE:

- _____
- _____

MYŚLI:

- _____
- _____

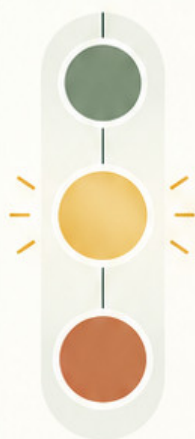
ZACHOWANIE:

- _____
- _____

RELACJE:

- _____
- _____

Sekcja 2 — sygnalizacja świetlna:



ZIELONE — JESTEM W KONTAKCIE

U mnie wygląda to tak:

- _____
- _____

ŻÓLTE — ZACZYNAM OPADAĆ

Moje pierwsze ostrzeżenia:

- _____
- _____

CZERWONE — JESTEM GŁĘBIEJ WYŁĄCZONA / WYŁĄCZONY

Wtedy potrzebuję przede wszystkim:

- _____
- _____

Sekcja 3 — moja reakcja na żółte światło:

Gdy zauważę dwa wczesne sygnały, zrobię:

- _____
- _____
- _____



Wcześniejsza reakcja oznacza większą sprawczość.



Nie czekaj na całkowite odcięcie.

Żółte światło to dobry moment na małą interwencję.

Tygodniowa karta śledzenia zmian



Nie oceniaj pojedynczego dnia. Szukaj trendów.

dzień	poziom energii 0–10	kontakt z ciałem 0–10	poczucie obecności 0–10	dominujący stan	użyte narzędzie	co pomogło
Poniedziałek						
Wtorek						
Środa						
Czwartek						
Piątek						
Sobota						
Niedziela						

W tym tygodniu najczęściej pomagało mi:



Najczęstszy wyzwalacz:



Moment, kiedy zauważyłam / zauważyłem zmianę wcześniej niż zwykle:



Jedna rzecz, którą chcę powtórzyć w przyszłym tygodniu:



*Postęp może oznaczać nie tylko więcej energii.
Może oznaczać wcześniejsze zauważenie zamrożenia,
szybszy powrót albo łagodniejsze traktowanie siebie.*

Miesięczny przegląd — co się zmienia?

Zatrzymaj się na chwilę, spójrz z życzliwością na ostatnie tygodnie i zauważ, jaką drogę już przeszedłeś / przeszłaś. Nawet małe zmiany mają znaczenie.



Sekcja 1 — miesiąc:



Miesiąc: _____

Sekcja 2 — oceń od 0 do 10:

Łatwość zauważania sygnałów ciała 0 ○○○○○○○○○○ 10

Dostęp do energii 0 ○○○○○○○○○○ 10

Łatwość rozpoczęcia działania 0 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Kontakt z emocjami 0 ○○○○○○○○○ 10

Poczucie obecności 0 ○○○○○○○○○○ 10

Umiejętność zauważenia wyzwalacza 0 ○○○○○○○○○○ 10

Korzystanie ze wsparcia innych 0 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Zdolność do zatrzymania się przed przeciążeniem

Sekcja 3 — refleksja:

Co robię teraz inaczej niż miesiąc temu?

Które narzędzie działa dla mnie najlepiej?

Co przestałam / przestałem robić, ponieważ zauważyłam / zauważyłem, że mi nie służy?

W czym czuję więcej sprawczości?

Co nadal jest trudne?

Sekcja 4 — mój znak postępu:

Najmniejsza zmiana, z której chce być świadoma / świadomy:



Sekcja 5 — następny miesiąc:

Jedna praktyka, którą chcę utrzymać:

Jedna rzecz, którą chcę uprościć:

Jedno wsparcie, z którego chcę częściej korzystać:



Zmiana często jest łatwiejsza do zobaczenia w skali tygodni niż minut.

Kiedy warto skorzystać z profesjonalnego wsparcia

Nie musisz radzić sobie ze wszystkim sama / sam.

Prośbienie o pomoc to nie porażka — to akt troski o siebie.

Sekcja 1 — ten zeszyt może wspierać, ale nie zastępuje opieki:

Ćwiczenia mogą pomóc Ci lepiej rozpoznawać własne wzorce i budować codzienne narzędzia. Nie zastępują jednak diagnozy, psychoterapii, konsultacji psychiatrycznej ani leczenia medycznego.

Sekcja 2 — warto skonsultować się ze specjalistą, jeśli:

- ☐ odcięcie znacząco utrudnia codzienne funkcjonowanie
- ☐ epizody zamrożenia są częste lub coraz głębsze
- ☐ występują intensywne objawy dysocjacyjne
- ☐ trudno Ci zadbać o podstawowe potrzeby
- ☐ pojawia się silny lęk lub panika
- ☐ doświadczenia traumatyczne regularnie wracają i powodują przeciążenie
- ☐ objawy fizyczne są nowe, nasilone lub niewyjaśnione
- ☐ masz trudność z odróżnianiem obecnego bezpieczeństwa od wcześniejszych zagrożeń
- ☐ samodzielna praca prowadzi do pogorszenia
- ☐ pojawiają się myśli o samouszkodzeniu lub odebraniu sobie życia

Sekcja 3 — jakiego wsparcia można szukać:

- ☒ psycholog
- ☒ psychoterapeuta
- ☒ psychiatra
- ☒ lekarz
- ☒ terapeuta pracujący z traumą
- ☒ specjalista wykorzystujący podejścia somatyczne
- ☒ inne odpowiednie lokalne służby wsparcia

Sekcja 4 — moje następne kroki:

Jedna osoba, z którą mogę porozmawiać:

Jedno miejsce, gdzie mogę poszukać profesjonalnego wsparcia:

Jedna praktyka z tego zeszytu, którą chcę zachować:

Sekcja 5 — zamknięcie:



Nie musisz być całkowicie “rozmrózona / rozmrożony”, żeby zauważyć zmianę.
Być może szybciej rozpoznasz wyłączenie. Być może częściej zauważasz swoje ciało.
Być może łatwiej zaczynasz małe zadanie albo prosisz o wsparcie.
Te drobne zmiany też mają znaczenie.



Wracaj do tego zeszytu jak do mapy.
Nie musisz przechodzić całej drogi od początku za każdym razem.
Wybierz stronę, której potrzebujesz właśnie dziś.



Ważna ramka bezpieczeństwa:

Jeśli jesteś w bezpośrednim zagrożeniu, masz zamiar zrobić sobie krzywdę lub nie jesteś w stanie zapewnić sobie bezpieczeństwa, skontaktuj się natychmiast z lokalnym numerem alarmowym lub odpowiednią służbą kryzysową.

