

Dlaczego pragnę zmiany

Zaznacz na poniższej liście powody, dla których pragniesz zmiany. Możesz też dopisać własne. Wracaj do tej listy, ilekroć twoja motywacja do zmiany zacznie słabnąć. Niektórzy wieszają ją w miejscu, na które często spoglądają (np. na lodówce, na ścianie w sypialni, na lustrze w łazience), lub robią jej zdjęcie telefonem, by w razie potrzeby mieć ją pod ręką.

- Chcę poczuć się lepiej.
- Chcę, by życie mniej bolało.
- Chcę być bardziej obecny/obecna w kontaktach z najbliższymi.
- Chcę nauczyć się radzić sobie z myślami samobójczymi w zdrowszy sposób.
- Chcę poznać nowe sposoby przeżywania i wyrażania emocji.
- Chcę poznać nowe strategie radzenia sobie ze stresem.
- Chcę pozbyć się poczucia bezsilności.
- Chcę poczuć, że mam kontrolę nad swoim życiem.
- Chcę poczuć nadzieję.
- Chcę poczuć, że moje życie ma sens.
- Chcę bardziej cieszyć się życiem.
- Chcę być dla siebie życzliwszy/życzliwsza.
- Chcę nauczyć się bardziej akceptować siebie.
- Chcę czuć się bardziej komfortowo ze swoimi emocjami.
- Chcę być wsparciem dla moich dzieci (rodziców, przyjaciół, rodziny).
- Chcę poczuć się bezpiecznie.
- Chcę być bardziej autentyczny/autentyczna w kontaktach z ludźmi.
- Nie chcę, by moje problemy psychiczne uniemożliwiały mi osiągnięcie założonych celów.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Osoby, które mogą mi pomóc w kryzysie

Kto podnosi mnie na duchu?

Przyjaciele

Jak może pomóc

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Rodzina

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Inne osoby (np. partnerka/partner, znajomi z pracy, sąsiedzi)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Na kogo mogę liczyć, gdy chcę się podzielić swoimi uczuciami?

Osoba

Jak może pomóc

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kto może mi podpowiedzieć strategie radzenia sobie i zachowania bezpieczeństwa (np. terapeuta lub inny specjalista, członkowie rodziny, przyjaciele)?

Osoba

Jak może pomóc

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kontakty pomocne w chwilach kryzysu

1. Centrum Wsparcia dla Osób
w Kryzysie Psychicznym tel. _____
2. Telefon zaufania tel. _____
3. Przychodnia tel. _____
adres: _____

4. Inne telefony zaufania tel. _____
tel. _____
5. Ośrodek interwencji kryzysowej tel. _____
adres: _____

6. Najbliższy szpitalny oddział ratunkowy tel. _____
adres: _____

7. Inne:

Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie kontrolować swoich myśli i zachowań, nie zwlekaj i wezwij pomoc, dzwoniąc pod numer 112.

Mój plan bezpieczeństwa

Sygnaly świadczące o tym, że przeżywam kryzys: _____

Powody, dla których chcę żyć: _____

Osoby, z którymi mogę się skontaktować (upewnij się, że masz ich numery w swoim telefonie)

● Podniesienie na duchu: _____

● Dzielenie się uczuciami: _____

● Wskazówki dotyczące radzenia sobie i zachowania bezpieczeństwa: _____

Sposoby na zadbanie o swoje bezpieczeństwo: _____

Sposoby na szybkie zmniejszenie bólu emocjonalnego: _____

Kontakty na wypadek kryzysu

Plan szukania pomocy

- Imię osoby lub nazwa organizacji: _____

Jak się z nią skontaktuję (np. eśemes, e-mail, czat, telefon, osobiście):

Kiedy się z nią skontaktuję (dzień, godzina):

O jaką pomoc poproszę:

- Imię osoby lub nazwa organizacji: _____

Jak się z nią skontaktuję (np. eśemes, e-mail, czat, telefon, osobiście):

Kiedy się z nią skontaktuję (dzień, godzina):

O jaką pomoc poproszę:

- Imię osoby lub nazwa organizacji: _____

Jak się z nią skontaktuję (np. eśemes, e-mail, czat, telefon, osobiście):

Kiedy się z nią skontaktuję (dzień, godzina):

O jaką pomoc poproszę:

Śledzenie zmian intensywności emocji

Określ przedziały czasowe, w których będziesz śledzić swoje emocje, i odnotuj to u góry tabeli (postaraj się zachować co najmniej piętnaście do trzydziestu minut przerwy między ocenami). W każdym przedziale czasowym oceń poziom odczuwanego bólu i wstaw xks w odpowiednim wierszu.

	Czas									
Poziom ból	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
↕										
10 (najgorszy ból, jaki można sobie wyobrazić)										
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
0 (brak bólu)										

Mój plan dbania o zdrowie psychiczne

Pamiętaj, że podobnie jak w przypadku innych ćwiczeń z tego poradnika niniejszy plan jest elastyczny i można go dostosowywać do zmieniających się okoliczności życiowych. Możesz też modyfikować poszczególne punkty, w miarę jak będziesz odkrywać, co najlepiej się sprawdza w twoim przypadku. Jeśli chodzi o dbanie o zdrowie psychiczne, zwykle trzeba wypróbować różne rozwiązania, dopóki nie osiągnie się właściwej równowagi. Opracowując swój plan, pamiętaj, żeby stawiać sobie realistyczne, możliwe do osiągnięcia cele. Drobne codzienne działania pomogą ci utrzymać właściwy kurs.

- Co możesz robić na co dzień, żeby zadbać o swoje zdrowie psychiczne? Może postawisz sobie za cel przesypanie określonej liczby godzin? Czy zmiana diety pomogłaby ci poczuć się lepiej? A pielęgnowanie relacji z ludźmi?

- Co możesz robić co tydzień w ramach dbania o swoje zdrowie psychiczne? Jakie zajęcia i działania pomagają ci podtrzymać poczucie sensu i dobry nastrój (np. planowanie rozrywek, spędzanie czasu z przyjaciółmi, terapia)?

- Jakie stawiasz sobie cele długoterminowe (w perspektywie miesiąca lub roku)? Czy chcesz coś poprawić albo osiągnąć określony poziom w konkretnym obszarze?

- Co może ci utrudnić realizację planu dbania o zdrowie psychiczne? Jakie przeszkody możesz napotkać na swojej drodze?

- Jak możesz pokonać te utrudnienia i przeszkody, jeśli się pojawią? Czy jest ktoś, kogo możesz poprosić o pomoc? Czy możesz zmodyfikować swoje cele, żeby lepiej dopasować je do obecnej sytuacji i do swoich możliwości? Obmyśl sposoby na pokonanie każdej z rozpoznanych przez siebie przeszkód.

Regularnie oceniaj swój stan, swoje uczucia i myśli samobójcze, by w razie potrzeby wrócić do odpowiedniego rozdziału tego poradnika (np. jeśli rozpoznasz u siebie szczególnie samokrytycyzm, zajrzyj do rozdziału 6, by sobie przypomnieć, jak temu zaradzić).