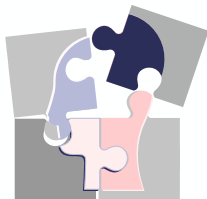


Jak zadbać o zdrowie psychiczne młodzieży podczas PANDEMII?

Zbiór interwencji terapeutycznych.



therapy tools

Anna Lewandowska

Specjalisto!

W niniejszym opracowaniu znajdziesz karty pracy i formularze przeznaczone do pracy terapeutycznej z młodzieżą. Materiały uwzględniają aktualny kontekst społeczno-zdrowotny (pandemię) oraz wynikające z niego zalecenia (m.in. dystansowanie społeczne). Karty zostały opracowane tak, abyś mógł z nich korzystać wybiórczo. W ocenie autorki będą odpowiednie do pracy z adolescentami od 12 roku życia.

ZASTRZEŻENIE PRAW AUTORSKICH

Niniejsze opracowanie przygotowano w oparciu o wiedzę autorki Anny Lewandowskiej. Prawa autorskie do materiałów objętych niniejszym opracowaniem stanowią utwór i są zastrzeżone na rzecz autorki. Nie ma przeszkód w tym, żebyś korzystał/a z tych materiałów wyłącznie na użytek osobisty (**możesz rozesłać je swoim klientom/pacjentom w celach terapeutycznych**). Kopiowanie, rozpowszechnianie oraz używanie materiałów do celów szkoleniowo-dydaktycznych bez zgody autorki jest złamaniem ww. praw autorskich.

Copyright © 2020 by Anna Lewandowska

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Opracowanie i przygotowanie:

Anna Lewandowska

F/TherapyTools

www.therapytools.pl

Rejestr nastroju

W niecodziennych okolicznościach, w których wszyscy się znaleźliśmy, bardzo ważne jest monitorowanie swojego nastroju. Dlaczego? Aby szybko dostrzec, gdyby działo się z nim coś niepokojącego i móc na to skutecznie zareagować. Każdego dnia w podanych godzinach oceń swój nastrój używając skali od 1 do 10 (gdzie 1 to bardzo zły nastrój, a 10 bardzo dobry). Postaraj się dodatkowo rozpoznać i zapisać emocje, która wpływa na Twój nastrój w największym stopniu (jest to radość, złość a może smutek?).

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| 8:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

Czy na podstawie prowadzonego monitoringu można wyciągnąć jakieś wnioski na temat Twojego nastroju?

.....

.....



Odrób straty:)

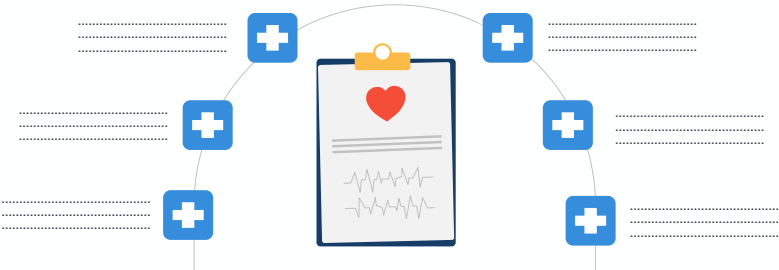
Aktualnie każdy z nas doświadcza różnego rodzaju „strat”. Poprzez zalecenia dystansowania społecznego (bez wątpienia służące bezpieczeństwu) nasza codzienna aktywność została w znacznym stopniu ograniczona: ktoś nie może widywać się ze znajomymi, inna osoba musiała zrezygnować z treningów na basenie. Wszystkie te „ograniczenia” mogą sprzyjać pojawianiu się trudnych emocji: smutku, złości, rozczarowania, frustracji, itp. Dodatkowo możemy zmagać się także z brakiem pozytywnych emocji, które wywoływały w nas codzienne aktywności, które podejmowaliśmy. Wypełnij poniższą tabelę starając się znaleźć sposób, aby „zrekompensować” sobie straty.

| aktywność, której możliwość czasowo utraciłem/am | moje emocje wynikające z utraty | emocje, których dostarczała mi aktywność, której możliwość utraciłem/am | aktywność, którą mogę podjąć będąc w domu, a która dostarczy mi podobnych emocji |
|--|---------------------------------|---|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Plan

Wyobraź sobie, że ktoś kogo bardzo lubisz, zmagą się obecnie z trudnymi emocjami związanymi z panującą sytuacją społeczną (pandemia). Twoim zadaniem jest napisanie planu opieki nad nim. Zapisz w wyznaczonych miejscach, co byś zrobił/a dla tej osoby lub co byś jej powiedział/a, gdybyś mógł/a aktualnie przy niej być. **Dopiero po uzupełnieniu „Planu” przeczytaj treść znajdującą się pod grafiką.**



W tym trudnym czasie traktuj siebie tak, jak traktowałbyś/abyś osobę, którą lubisz!
Wykonaj dla siebie rzeczy, które wypisałeś/aś :) Poniżej opisz jak ich wykonanie wpłynęło na Twoje samopoczucie.

.....

.....

Czy słoik może pomagać?

W tym trudnym czasie nasze myśli w dużej mierze zostają ukierunkowane na kwestie związane z aktualną sytuacją (zagrożenia, ograniczenia, niepewność).

Twoim zadaniem jest przestawienie ich na inny tor. Jak to zrobić?

1. Znajdź w domu pusty słoik - jeśli masz na to ochotę możesz go dowolnie przyozdobić.
2. Przygotuj małe karteczki i coś do pisania.
3. Codziennie przed snem zapisz i wrzuć do słoika 3 rzeczy, które Ci się danego dnia udały lub które były po prostu przyjemne, wywoływały Twoją radość bądź zadowolenie.



Co dalej?

Kiedy będziesz miał/a gorszy dzień i Twój mózg będzie Ci podpowiadał, że życie jest trudne i smutne, i że wszystko jest „nie tak”, sprawdź co dobrego przydarzyło Ci się w ostatnich dniach - innymi słowy: otwórz słoik i przeczytaj treści zapisane na karteczkach.

Kiedy skorzystasz z otwarcia słoika wróć do tej karty i zapisz jaki wpływ miało na Ciebie przeczytanie znajdujących się tam rzeczy.

Codziennie coś miłego

Musisz wiedzieć, że aktualna sytuacja społeczna może sprzyjać wpadaniu w tzw. „cykl beczynności”, a bycie w nim sprzyja z kolei obniżeniu nastroju. O co dokładnie chodzi? W skrócie zasada jest taka: **im mniej robisz tym gorzej się czujesz, im gorzej się czujesz tym mniej robisz**. Aby w niego nie wpaść zaplanuj z góry aktywność na cały tydzień. Nie pomył jednak tabeli ze zwykłym planem tygodnia, bo różnica między nimi jest zasadnicza - **tutaj zapisujesz tylko aktywności, które sprawią Ci przyjemność lub poprawią Ci nastrój**. Planując uwzględnij aktualne realia (#zostańwdomu) i weź pod uwagę zarówno przyjemności „dla ciała” jak i „dla ducha.”) Każdorazowo w szarej kolumnie oceń swój nastrój przed przystąpieniem do aktywności (w skali: 1-bardzo zły, 10-bardzo dobry), a w żółtej tuż po jej wykonaniu.

| | Poniedziałek | | | Wtorek | | | Środa | | | Czwartek | | |
|---------------------|--------------|--|--|--------|--|--|-------|--|--|----------|--|--|
| 8:00 - 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 - 22:00 | | | | | | | | | | | | |

| | Piątek | | | Sobota | | | Niedziela | | | | | |
|---------------------|--------|--|--|--------|--|--|-----------|--|--|--|--|--|
| 8:00 - 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 - 22:00 | | | | | | | | | | | | |



Ciągłość relacji - priorytet dla zdrowej głowy!

Dotychczas codziennie widywałeś/aś się z wieloma osobami, a interakcje te zaspakajały Twoje różne potrzeby. Aktualnie wprowadzono służące naszemu bezpieczeństwu zalecenia utrzymywania dystansu społecznego, jednak nie oznacza to oczywiście konieczności zerwania kontaktów. Zaplanuj (szare pole) w jaki sposób będziesz utrzymywał/a relację z osobami, z którymi wcześniej się widywałeś/aś (ich imiona zapisz na niebieskim polu). Będzie to rozmowa telefoniczna, video-rozmowa, przesyłanie zdjęć czy filmów, a może tradycyjny list? Postaraj się znaleźć formę kontaktu z każdą z osób.

| | | | | | |
|-----------|---------------------|-------|-----------|---------------------|-------|
| TY | sposób „łączności”: | imię: | TY | sposób „łączności”: | imię: |
| TY | sposób „łączności”: | imię: | TY | sposób „łączności”: | imię: |
| TY | sposób „łączności”: | imię: | TY | sposób „łączności”: | imię: |
| TY | sposób „łączności”: | imię: | TY | sposób „łączności”: | imię: |

Dziennik komunikatów

Nie będzie chyba przesadą stwierdzić, że aktualnie **Twoim jedynym oknem na świat** są media (telewizja, internet, radio). Uzupełniając poniższą tabelę sprawdź, jak płynące z nich komunikaty działają na Twoje samopoczucie. Zapisuj te treści, które uznałeś/aś za ważne lub te, które po prostu przykuły Twoją uwagę. Po uzupełnieniu całej tabeli postaraj się sformułować wnioski - może warto oglądać czegoś mniej, a czegoś więcej?

| źródło komunikatu | treść komunikatu | wpływ na Twoje samopoczucie: lepiej/gorzej |
|-------------------|------------------|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Wnioski:

.....

.....



Zanim się przeleje...

Żyjąc zgodnie z zaleceniami, wszyscy spędzamy teraz znacznie więcej czasu w domu niż przeciętnie. Wiąże się to z większą ilością wzajemnych interakcji między członkami rodziny - a te przynoszą różnego rodzaju emocje. Obserwuj swoje relacje z Twoimi domownikami. Każdemu z nich przypisz dwa kubki (górny i dolny) podpisując je jego imieniem. **Kubki te są metaforą Waszej relacji.** Do kubka u góry „wlewaj” dobre emocje, które powstaną w Waszej relacji, a do tego na dole - złe. „Wlewaj” tzn zamalowuj fragment kubka kolorem zgodnym z legendą. Dzięki temu będziesz w stanie ocenić czego w Waszej relacji jest za dużo, a czego za mało oraz podjąć działania (np.: rozmowa, wspólna aktywność), które pomogą w utrzymaniu emocjonalnej równowagi między Wami.

 radość

 troska

 miłość

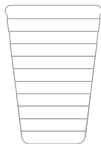


kubki na dobre emocje

 smutek

 złość

 strach



kubki na złe emocje

Gdzie moja kontrola?

My -ludzie- lubimy mieć poczucie kontroli. Jak zauważyłeś/aś obecna sytuacja odebrała Ci jednak jej sporą część - to już nie Ty decydujesz np. o tym czy i kiedy wyjdiesz z domu. W wielu młodych ludziach utrata kontroli budzi frustrację czy bunt. Twoim zadaniem jest więc uporządkowanie rzeczy na takie, nad którymi masz obecnie kontrolę (zapisz je w postaci) i na takie nad którymi jej nie masz (zapisz je w okręgu). Po co? Umożliwi to zaakceptowanie okoliczności, w których się znalazłeś/aś i zmniejszy poziom negatywnych emocji - bo skoro nie mam na to wpływu to po co się denerwować czy walczyć?

