

OD PROBLEMÓW DO ROZWIĄZANIA



Terapia poznawczo - behawioralna oparta na dowodach naukowych, pomagająca przezwyciężyć niski nastrój lub depresję.

OD PROBLEMÓW DO ROZWIĄZANIA

Witamy!

Gratulacje za podjęcie próby poradzenia sobie z niskim nastrojem lub depresją. Szukanie pomocy jest jednym z najtrudniejszych kroków.

Niniejszy zeszyt ćwiczeń "Od problemów do rozwiązania" opracowano przy wykorzystaniu opartej na dowodach naukowych terapii psychologicznej, znanej jako terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Książka ćwiczeń zaznajomi Cię z konkretną techniką CBT zwaną Rozwiązywanie Problemów, która okazała się być skuteczna dla wielu osób z niskim nastrojem lub depresją.

Ten zeszyt ćwiczeń jest skonstruowany tak, aby ludzie korzystający z niego, przy wsparciu wyszkolonych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego, mogli wynieść z niego jak najwięcej. Takim specjalistą może być psycholog zajmujący się samopoczuciem psychicznym, często w skrócie nazywany PWP, pracujący w ramach programu Poprawy Dostępu do Terapii Psychologicznych (IAPT) w Anglii. Biorąc pod uwagę sukces tego sposobu pracy, podobne role do tej, w której pracuje PWP, stają się coraz bardziej dostępne także w innych krajach.

Tempo, w jakim pracujesz, korzystając z tego poradnika, zależy tylko od Ciebie! Masz również kontrolę nad tym, jak zastosujesz poznane techniki w praktyce.

Więc czym jest Rozwiązywanie Problemów?

Kiedy mamy niski nastrój lub jesteśmy przygnębieni, możemy zmagać się ze znalezieniem rozwiązań naszych problemów lub możemy nawet myśleć, że nie ma żadnych rozwiązań. To sprawia, że problemy wydają się przytłaczające, niepokojące i trudne do opanowania, co dodatkowo negatywnie wpływa na nasz nastrój. Podtrzymuje to tak zwane *błędne koło niskiego nastroju lub depresji*.

Techniki przedstawione w tym poradniku bazują na opartym na dowodach podejściu wykorzystywanym w leczeniu niskiego nastroju lub depresji zwanym Rozwiązywaniem Problemów, które może pomóc przerwać to błędne koło. Wiele badań wykazało jego skuteczność, zwłaszcza w przypadku osób doświadczających trudnych wydarzeń życiowych i innych problemów.

Rozwiązywanie problemów pomaga efektywnie radzić sobie z problemami praktycznymi, których doświadczasz w życiu. Pomoc w zdystansowaniu się od swoich problemów może umożliwić Ci zastanowienie się nad różnymi praktycznymi rozwiązaniami, które mogą istnieć i sprawią, że odzyskasz kontrolę.

Zanim zaczniesz, ważne jest, aby dowiedzieć się więcej na temat techniki Rozwiązywania Problemów i sposobie, w jaki będziesz wspierany. Pomoże Ci to zdecydować, czy jest to najlepsze podejście dla Ciebie oraz określić, czy jest coś, co może Ci przeszkadzać w osiągnięciu jak największych korzyści z tego podejścia, a także pozwoli zastanowić się nad wszystkim, co może Ci się przydać podczas pracy z tą książką ćwiczeń.

Aby dowiedzieć się więcej o technice Rozwiązywania Problemów, zapoznamy się nieco z historią Toma i tym, jak wykorzystał on poradnik *From Problems to Solutions: Finding Your Way Forward (Od problemów do rozwiązania: Szukanie własnej drogi, aby iść naprzód), aby pokonać swój niski nastrój i depresję.*

Opowieść Toma



Mam 42 lata i zacząłem się czuć zdołowany dwa lata temu, po tym, jak mnie zwolniono z pracy. Wkradło się pomału uczucie przygnębienia. Szukając w Internecie nowych ofert pracy zauważyłem, że skaczą ze strony na stronę. Nie wiedziałem gdzie zacząć i wkrótce zacząłem czuć się zgubiony i bezsilny. Czulem, że zawiodłem i przede wszystkim obwinałem się o to, że nie byłem lepszy w swojej pracy.

W miarę jak uciekały miesiące, robiłem coraz mniej. Nie starałem się o pracę, leżałem w łóżku godzinami, a nawet jak się z niego zwlokłem, to spędzałem dzień na gapieniu się w telewizor. Żona traciła do mnie cierpliwość. Pracowała na pełen etat i zajmowała się naszą dwójką dzieci, podczas gdy ja nie mogłem sobie poradzić nawet z odwiezieniem ich do szkoły. Często kłóciliśmy się o pieniądze, a spłacanie kredytu hipotecznego było prawdziwą zmurą. Nasze problemy wydawały się nie mieć końca, a ja nie widziałem żadnego realnego wyjścia!

Chciałem uporać się z niskim nastrojem, ale nie miałem pojęcia, jak zacząć! Udałem się na rozmowę z moim lekarzem rodzinnym na temat tego, jak się czuję, a on zalecił mi wizytę u psychologa z zakresu dobrostanu psychicznego PWP. Początkowo nie byłem pewny, nie byłem przekonany w jaki sposób rozmowa z kimś ma mi pomóc we wszystkich moich problemach. W każdym razie około miesiąca później miałem wizytę u psychologa

z zakresu dobrostanu psychicznego, Charlotte. Kiedy się spotkaliśmy, Charlotte zadała mi wiele pytań odnośnie tego, o czym myślę, jak się czuję, jeśli chodzi o ciało, co robię i jak się czuję. Na początku wszystkie te pytania wydawały się dziwne.

Jednak kiedy Charlotte wyjaśniła mi *błędne koło depresji i powiązała je z moimi trudnościami, zaczęło to nabierać sensu, że to, co robię, co myślę i jak się czuję fizycznie i emocjonalnie*, wszystko to wpływa na siebie nawzajem i jeszcze bardziej pogarsza sytuację. Spędziliśmy również czas na rozmowie o tym, że kiedy doświadczamy trudnych wydarzeń życiowych, takich jak utrata pracy, możemy również zacząć doświadczać wielu innych trudności. Jeśli zaczną one wpływać na nasz nastrój, może to sprawić, że poczujemy, iż nie jesteśmy w stanie się z nimi uporać, ponieważ nie możemy znaleźć rozwiązania. Może być jeszcze gorzej, jeśli nastrój pogorszy się jeszcze bardziej i zacniemy czuć się zmęczeni, bez energii lub motywacji do podjęcia próby rozwiązania problemów. To wszystko są objawy depresji.

Miało to wszystko sens i dyskutowaliśmy o wielu technikach, które mogą mi pomóc. Zwróciłem szczególną uwagę na coś, co nazywa się Rozwiązywaniem Problemów. Wyglądało to praktyczną drogą naprzód, co mi się podobało i mogłem się utożsamiać z wieloma problemami, które wydawały mi się nie do rozwiązania.

Charlotte wyjaśniła, w jaki sposób pracuje i udziela wsparcia osobom, które korzystają z podejścia samopomocy. Oznaczało to, że mogę pracować z książką ćwiczeń *From Problems to Solutions: Finding Your Way Forward* (Od problemów do rozwiązania: Szukanie własnej drogi, aby iść naprzód) w moim własnym tempie, a ona wspierałaby mnie co tydzień, aby utrzymać mnie na właściwym torze i pomóc mi przezwyciężyć wszelkie trudności, jeśli takie bym napotkał.

Każda sesja miała trwać około pół godziny, więc biorąc pod uwagę odczuwane zmęczenie, wyglądało to na wykonalne, tym bardziej, że oferowała mi również wsparcie przez telefon lub bezpośrednio.

Przez kolejne tygodnie Charlotte pomagała mi w pracy z książeczką Rozwiązywania Problemów. Kiedy zacząłem zapisywać wszystkie problemy, których doświadczałem, zdałem sobie sprawę z tego, jak wiele ich było i wszystko to wydawało mi się trochę za dużo. Charlotte wyjaśniła jednak, że dobrym pierwszym krokiem jest zastanowienie się nad moimi problemami w kategoriach tych, które były: nieważne, ważne, ale możliwe do rozwiązania oraz te, które były ważne, ale nie można ich rozwiązać. To od razu sprawiło, że moje problemy stały się nieco łatwiejsze do opanowania. Charlotte omówiła, jak

ważne jest rozpoznanie problemów wraz z praktycznymi rozwiązaniami, abyśmy mogli zacząć pracować nad tymi trudnościami w pierwszej kolejności. Wyjaśniła też, że czasem napotkane problemy nie są właściwie tak ważne dla nas i powinniśmy starać się nie przejmować nimi i skupić się na tym, co najważniejsze. Mówiliśmy też o problemach, które są ważne, ale nie mogą być rozwiązane. Czasami były to wydarzenia życiowe, których nie można było zmienić, ale z którymi musiałem spróbować się pogodzić, jakkolwiek trudne by to nie było! Na koniec opisała, jak ludzie czasem martwią się o problemy hipotetyczne, na przykład o sprawy, które mogą się zdarzyć w przyszłości, ale nie mamy nad nimi kontroli. Zorientowałem się, że też miałem takie zmartwienie "A co, jak nie znajdę innej pracy?" Charlotte powiedziała, że jeśli będzie mi ciężko odpuścić sobie niektóre zmartwienia, możemy użyć innego podejścia zwanego *Czas na Zmartwienie*.

Odkrycie, że większość moich problemów była ważna, ale do rozwiązania, było naprawdę dużą ulgą.

Jednym z moich dużych problemów było to, że nie miałem pojęcia, jak napisać CV, więc zdecydowałem się zająć tym w pierwszej kolejności. Wiedziałem, że to dobry początek, ponieważ znalezienie pracy pomogłoby mi rozwiązać niektóre inne moje problemy.

Napisałem wszystkie możliwe rozwiązania, które przyszły mi do głowy, w celu rozwiązania tego problemu. Zadanie było dla mnie trudne, ale Charlotte powiedziała, że ważne jest, aby pomyśleć o wszystkich rozwiązaniach, nawet jeśli wydają się być śmieszne. Poradziłem sobie i napisałem kilka potencjalnych rozwiązań, a następnie przeszedłem do myślenia o mocnych stronach i słabościach każdego rozwiązania i zapisałem to. Patrząc na mocne strony i słabości było jasne, że dwa rozwiązania wyglądały szczególnie dobrze: "Znaleźć organizację, która pomoże mi napisać CV i umówić spotkanie" oraz "Porozmawiać z przyjacielem, który pracuje w mojej branży i zapytać go o pomysły, jak napisać CV". Zdecydowałem przede wszystkim znaleźć organizację, która może mi pomóc. Zapisałem to rozwiązanie i zdecydowałem się je wypróbować.

Następnie zastanowiłem się nad krokami, jakie muszę podjąć, żeby wypróbować to rozwiązanie. Charlotte powiedziała, że powinienem być konkretny, jeśli chodzi o plan i kroki, jakie należy poczynić. Zorientowałem się, że potrzebuję trochę czasu na znalezienie tych organizacji i zadzwonienie do nich. Bałem się zadać niewłaściwe pytania. Postanowiłem więc spisać wszystko, co moim zdaniem będą chcieli wiedzieć i poprosiłem też żonę o pomoc. *Rozbicie tego rozwiązania na*

poszczególne etapy było naprawdę pomocne, a wykonanie telefonu w celu umówienia spotkania z firmą pomagającą w pisaniu CV, nie wydawało się już tak przytłaczające.

Wprowadziłem mój plan w życie i udało mi się znaleźć kilka informacji w "National Careers Service". Na ich stronie internetowej było wiele pomocnych wskazówek, umówiłem się też na rozmowę z nimi przez telefon. Obecność żony była niezmiernie pomocna, ponieważ widziała, że podejmowałem kroki w kierunku znalezienia pracy.

Z czasem sprawy zaczęły się układać. Zdołałem napisać CV i otrzymałem kilka świetnych porad na temat sposobów aplikowania o pracę, a także zarejestrowałem się w różnych agencjach rekrutacyjnych. Mam umówione dwie rozmowy kwalifikacyjne i czuję się o wiele bardziej pewnie. Wyszedłem nawet z domu, zabierając swoje dzieci, Marka i Sarah na mecz naszego miejscowego zespołu piłki nożnej razem z moim przyjacielem z pracy i jego dziećmi. Niestety mój zespół nie okazał się lepszy, przegrał 4-2. Chociaż nie wszystkie moje problemy obecnie są rozwiązane, czuję się mniej nimi przytłoczony i nauczyłem się nowego sposobu rozwiązywania ich w przyszłości.

Czym jest depresja lub niski nastrój?

Depresja lub niski nastrój są powszechne. W ciągu swojego życia około 1 na 5 osób doświadczy depresji lub niskiego nastroju w takim stopniu, że będzie to miało znaczący wpływ na ich życie. Osoby cierpiące na depresję mogą zrezygnować z dotychczasowych zajęć, czuć się przygnębione lub przybite i mieć trudności z rozwiązywaniem problemów.

Chociaż istnieje wiele teorii na temat tego, co powoduje Depresję, eksperci nadal nie są pewni co do jednej konkretnej przyczyny, jednak poniżej przedstawiono kilka możliwości:

- Zainicjowane przez stresujące i trudne życiowe wydarzenia.
- Zaprzestanie wykonywania ważnych, wartościowych lub przyjemnych czynności
- Kotłujące się myśli w naszej głowie, które stają się niepomocne i negatywne.
- Niski poziom substancji chemicznej w naszym mózgu nazywanym serotoniną.

Wszystkie te możliwości przyczyniają się do niskiego nastroju, ale najprawdopodobniej ich kombinacja wpływa na to, jak się czujemy.

Jak wygląda depresja?

Chociaż depresja i niski nastrój są doświadczane przez ludzi w różny sposób, to istnieje jednak szereg wspólnych oznak i objawów.

Odnoszą się one do czterech głównych obszarów i mogą obejmować takie rzeczy jak:



Tak jak w przypadku błędnego koła, każdy z tych obszarów działa na pozostałe na zasadzie efektu domina i może mieć wpływ na istotne obszary życia, takie jak związki, hobby czy praca. Może być niezmiernie trudno przełamać niebezpieczne koło, co podtrzymuje depresję i niski nastrój.

Korzystając z arkusza błędnego koła zamieszczonego na następnej stronie, zapisz emocje, fizyczne odczucia, zachowania i myśli, których doświadczasz, zastanawiając się jednocześnie, jaki wpływ mają one na Twoje życie. Przykład Toma można zobaczyć na następnej stronie.



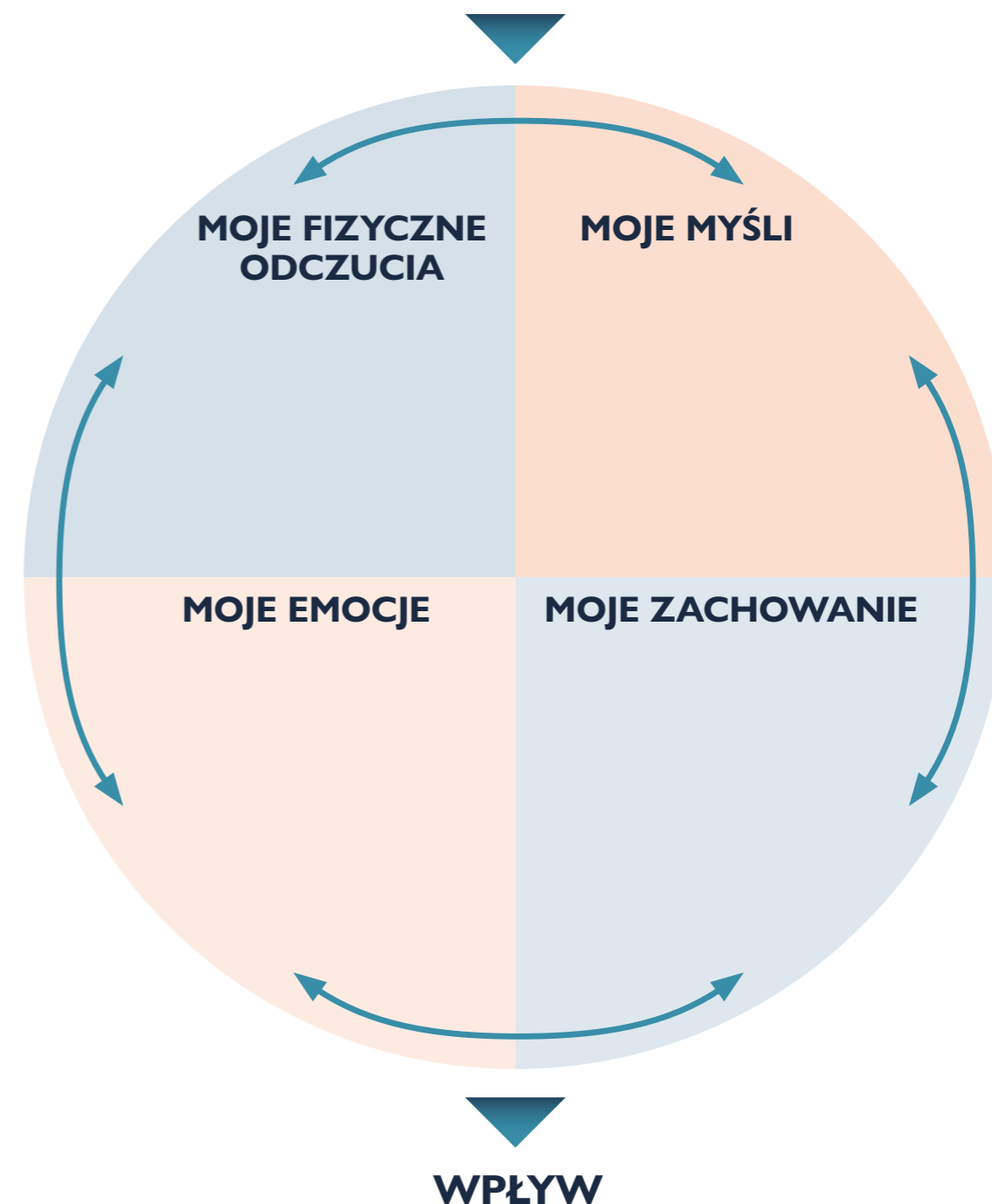
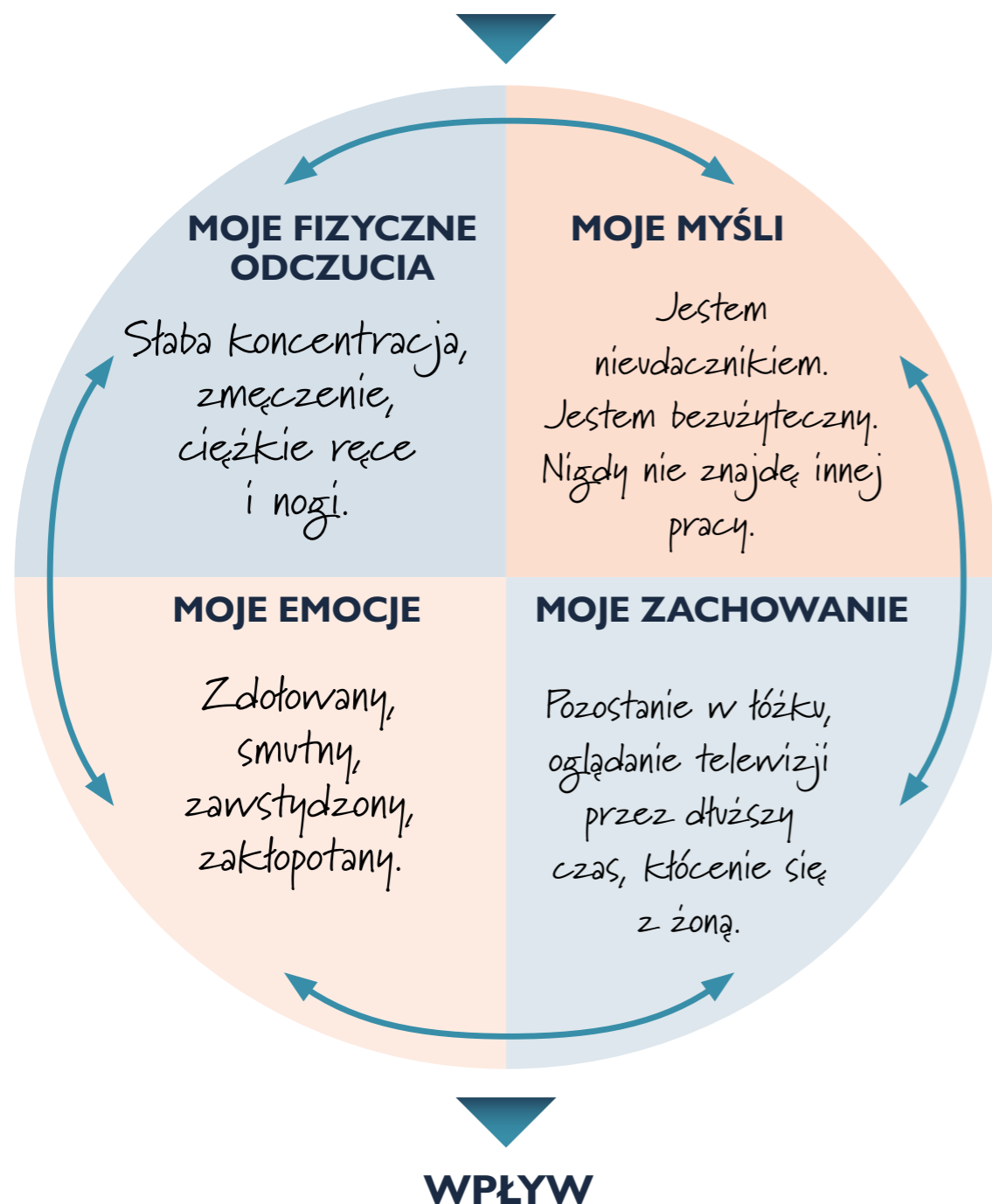
Arkusz błędnego koła Toma

Mój arkusz błędnego koła

MOJA SYTUACJA

Zwolniono mnie z pracy.

MOJA SYTUACJA



Bardzo mało pieniędzy, poczucie odizolowania od mojej żony, dzieci i przyjaciół.

Ustalenie celów

Zanim zaczniemy zajmować się techniką Rozwiązywania Problemów, bardzo pomocne może być zastanowienie się, co chciałbyś osiągnąć pod koniec terapii.

W określaniu celów ważne jest, aby pamiętać: ▶



Najlepsze wskazówki

Bądź konkretny

Ważne jest, aby wyznaczyć konkretne cele dla tej książki z ćwiczeniami. Ludzie często myślą o ogólnych celach, takich jak "czuć się lepiej". Jednak trudno byłoby sprawdzić, czy lub kiedy taki cel został osiągnięty. Dlatego zamiast tego, wyznaczając cele, pomyśl o tym, skąd będziesz wiedział, że czujesz się lepiej. Na przykład, jakiego rodzaju rzeczy robiłbyś, gdybyś czuł się lepiej? Wykorzystaj to, aby pomóc sobie w ustaleniu celów, np. "Chciałbym chodzić do miasta co najmniej dwa razy w tygodniu."

Bądź pozytywnie nastawiony

Określenie celu typu "Oglądać mniej telewizji" albo "Jeść mniej" może być kuszące. Jednak bardziej pomocne jest, gdy cele są pozytywne - czyli dążenie do czegoś. Na przykład, zamiast "Oglądać mniej telewizji", spróbuj pomyśleć o tym, co chcesz robić, żeby lepiej wykorzystać czas, na przykład "Wrócić do malowania". Lub zamiast "Jeść mniej", może pomyśl o korzyściach, jakie możesz mieć z osiągnięcia tego celu, na przykład "Znowu nosić moje ulubione jeansy".

Bądź realistyczny.

Ważne jest ustalenie realistycznych celów, które możesz ociągnąć w ciągu nadchodzących kilku tygodni. Mając depresję, niektóre cele mogą wydawać się już nierealne do osiągnięcia. W tej sytuacji warto wziąć po uwagę Cele Krótkoterminowe - czyli coś poza zasięgiem, ale w polu widzenia, a także cele nad którymi możesz się zastanawiać w perspektywie średnioterminowej. Na końcu mogą znaleźć się cele, które obecnie wydają się być zbyt trudne do osiągnięcia, ale warto je włączyć, ponieważ w miarę korzystania z tego programu i ustępowania depresji, cele te mogą z czasem wyglądać na osiągalne. Więc pomyśl o tym, że reprezentują one Twoje Długoterminowe Cele, do których będziesz dążył. Początkowo jednak skupisz się na osiągnięciu Celów Krótkoterminowych, przy czym będziesz pracować nad pozostałymi.

Pamiętaj

Określenie celów zależy tylko od Ciebie! W osiągnięciu ich pomocne mogą być następujące wskazówki.



Arkusze celów Toma

CEL 1	Dzisiejsza data:	Poniedziałek, 23 listopada					
	Zacznę aplikować o nową pracę.						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 2	Dzisiejsza data:	Poniedziałek, 23 listopada					
	Zabrać dzieci na mecz piłki nożnej miejscowej drużyny.						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

Zapoznałeś się z celami krótkoterminowymi Toma. Za pomocą arkusza celów na następnej stronie, nadszedł czas na wyznaczenie celów krótkoterminowych dla siebie.



Arkusze moich CELÓW

CEL 1	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 2	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 3	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 4	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 5	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze



Dobra robota, dotarłeś tak daleko!

Teraz nadszedł czas, abyś zaczął realizować 5 etapów Rozwiązywania Problemów. To może brzmieć dość zniechęcająco! Pamiętaj jednak, że w każdej chwili masz kontrolę nad tym, ile robisz.

Etap 1:

Obszary mojego życia, które są naprawdę dla mnie ważne

Przede wszystkim pomyśl o około pięciu obszarach swojego życia, które są obecnie naprawdę dla Ciebie ważne. Chociaż najprawdopodobniej będą one inne dla każdego, przykłady takich obszarów mogą obejmować kwestie związane z takimi dziedzinami jak rodzina, związki, role i obowiązki, działalność społeczna i rekreacyjna, zdrowie, finanse lub przekonania religijne. Myślenie o ważnych dla Ciebie obszarach życia pomoże określić priorytetowe problemy, na których rozwiązywaniu należy się skupić w tych obszarach.

Osoba wspierająca może pomóc Ci określić kilka podstawowych obszarów życia, które naprawdę cenisz lub uważasz za ważne. Skorzystaj z arkusza - **Obszary mojego życia naprawdę dla mnie ważne** na następnej stronie, aby zapisać obszary, które zidentyfikowałeś. Spójrz na przykład Toma poniżej:

Arkusz Toma: Obszary mojego życia, które są naprawdę dla mnie ważne

Wymień teraz pięć najważniejszych i najbardziej wartościowych rzeczy w Twoim życiu:

- 1 Mój związek z żoną, Claire
- 2 Mój związek z dziećmi, Markiem i Sarah
- 3 Ćwiczenie
- 4 Moja praca
- 5 Finanse

Arkusz: Obszary mojego życia, które są naprawdę dla mnie ważne

Wymień teraz pięć najważniejszych i najbardziej wartościowych rzeczy w Twoim życiu:

1	
2	
3	
4	
5	



Etap 2:

Jakie mam problemy?

Następnym etapem jest przyjrzenie się obecnym problemom i spisanie ich w **arkuszu Moje problemy** na następnej stronie.

Ważne, aby rozważyć rodzaje problemów, które sprawiają, że czujesz się źle lub że masz depresję, bez względu na to, jak małe mogą się wydawać. Oto przykład arkusza Toma:

Arkusz Toma: Moje problemy

Moje problemy

- 1 Kłótnie z żoną, Claire
- 2 Terminowe płacenie czynszu
- 3 Znalezienie nowej pracy
- 4 Utrata pracy
- 5 Nie poszedłem wczoraj do sklepu po chleb
- 6 Nie wiem, do jakich świadczeń jestem uprawniony
- 7 Nie spotykam się z przyjaciółmi
- 8 Prace domowe są przytłaczające
- 9 Nie chodzę na mecze piłkarskie ze starymi znajomymi z pracy
- 10 A co jeśli moja żona i ja się rozejdziemy?
- 11 Co, jeśli nie znajdę innej pracy?
- 12 Nie radzę sobie z odwożeniem dzieci do szkoły
- 13 Nie jestem w stanie zabrać dzieci na wakacje
- 14 Przetarminowany rachunek za energię
- 15 Nie wiem, jak napisać CV

Arkusz: Moje problemy

Moje problemy

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

Etap 3:

Rodzaje doświadczanych problemów

Pomyśl o rodzajach doświadczanych obecnie problemów i przypisz je do następujących trzech kategorii:

Nieważne

Są to problemy, które mają mało lub nic wspólnego z ważnymi lub wartościowymi obszarami Twojego życia.

Na przykład, "Spóźniłem się na spotkanie z przyjacielem na kawę lub "Zapomniałem kupić mleko. Niektóre problemy nie odnoszą się do ważnych lub wartościowych obszarów w życiu, ale nadal są ważne i potrzebują rozwiązania, w przeciwnym razie mogą pojawić się poważne konsekwencje. Na przykład, nieodnowienie ubezpieczenia samochodu i uczestniczenie w wypadku! Dlatego, mimo że nie są one ważne dla Ciebie osobiście, aby uniknąć poważnych konsekwencji, powinieneś nadal postrzegać te problemy jako ważne.

Ważne i możliwe do rozwiązania

Są to problemy ważne i wartościowe dla Twojego życia, nad których rozwiązaniem powinieneś aktywnie popracować.

Często tego typu problemy odnoszą się do praktycznych trudności doskwierających Ci obecnie, dla których często istnieje praktyczne rozwiązanie. Na przykład, do takich problemów należą takie rzeczy jak: "borykam się z terminowością w pracy, ale nie wiem jak powiedzieć o tym szefowi" lub "nie zapłaciłem rachunku za prąd i pewnie wkrótce

mi prąd odetną. W późniejszej części tej książki omówimy sposoby rozwiązania tego typu zmartwień.

Ważne, ale niemożliwe do rozwiązania

Są to problemy, których w żaden sposób nie można rozwiązać, ale nadal są ważne dla Ciebie.

Czasem odnoszą się one do życiowych wydarzeń lub spraw, których nie można zmienić, albo które wydarzyły się w przeszłości, na przykład "Miałem zawał serca" lub do spraw, które mogą się wydarzyć w przyszłości, takich jak "A co, jeśli zdarzy się wypadek na autostradzie i spóźnię się do pracy" lub "A co, jeśli mój partner odejdzie ode mnie?" Obawy o sprawy, które mogą wydarzyć się w przyszłości, nazywamy obawami hipotetycznymi. Choć można się nad nimi dużo rozwodzić, nie ma sposobu na ich rozwiązanie.

▶ WAŻNE

Czasami problemy odnoszą się do życiowych wydarzeń, które miały miejsce w przeszłości i nie mogą być zmienione, na przykład "Straciłem pracę" lub "Partner mnie zostawił" lub "Zmarła moja mama".

Na te ważne wydarzenia, które zdarzyły się w przeszłości i nie mogą zostać zmienione, ludzie reagują w bardzo indywidualny sposób. Na przykład, niektórym pomaga rozmowa z zaufaną osobą, innym rozmowa z osobą, która ma podobne doświadczenia.

Podczas radzenia sobie z ważnymi wydarzeniami życiowymi, których nie można zmienić, człowiek odczuwa trudne emocje, takie jak niski nastrój, depresję, złość i zmartwienie. Są to zupełnie normalne i spodziewane emocje. Z tego powodu warto zaakceptować te trudne emocje jako część procesu akceptacji, przez który przechodzimy podczas doświadczania trudnych, zmieniających życie wydarzeń.

Jednak, gdy dojdiesz do wniosku, że akceptacja tych wydarzeń życiowych jest Twoim głównym problemem, powinieneś porozmawiać z PWP, ponieważ może on zaoferować Ci również inne rodzaje wsparcia.



Następnie przyjrzyj się problemom, które zidentyfikowałeś w swoim arkuszu 'Moje problemy'. Potem spróbuj przenieść je na swój arkusz 'Rodzaje moich problemów' i umieść je pod trzema różnymi rodzajami problemów, których możesz doświadczać. Spójrz na przykład Toma poniżej:

Arkusz Toma: Rodzaje moich problemów

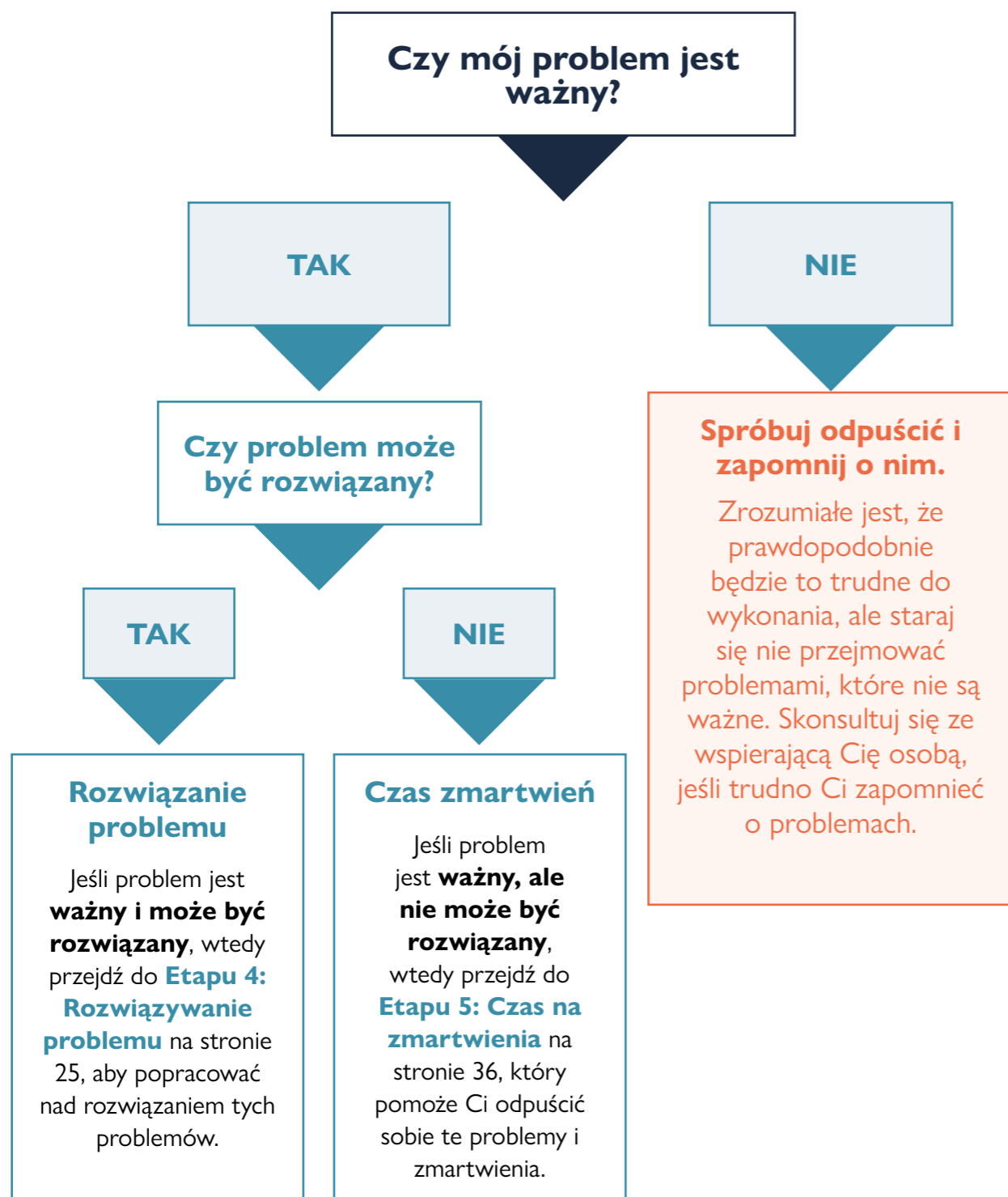
Nieważne	Ważne i możliwe do rozwiązania	Ważne, ale niemożliwe do rozwiązania
Nie poszedłem wczoraj do sklepu po chleb	Kłótnia z żoną Terminowe płacenie czynszu Znalezienie nowej pracy Nie wiem, do jakich świadczeń jestem uprawniony Nie spotykam się z przyjaciółmi Prace domowe są przytłaczające Nie chodzę na mecze piłkarskie ze starymi znajomymi z pracy Nie radzę sobie z zawożeniem dzieci do ich szkół Nie jestem w stanie zabrać dzieci na wakacje Przeterminowany rachunek za energię Nie wiem, jak napisać CV	Utrata pracy A co, jeśli moja żona i ja się rozstaniemy? A co, jeśli nie znajdę innej pracy?

Arkusz: Rodzaje moich problemów

Nieważne	Ważne i możliwe do rozwiązania	Ważne, ale niemożliwe do rozwiązania

Dobra robota!

Określiłeś różnego rodzaju doświadczane przez Ciebie problemy. Użyj teraz poniższego wykresu, żeby zdecydować, w jaki sposób najlepiej się nimi zająć:



Etap 4:

Wiele napotykaných problemów jest do rozwiązania, ale kiedy czujemy się zdołowani i mamy depresję, może wydawać się to bardzo trudne. Dzięki tym 7 krokom będziesz mógł w zorganizowany sposób pomóc sobie w znalezieniu praktycznych rozwiązań dla swoich problemów.

Krok 1	Identyfikacja problemu
Krok 2	Identyfikacja potencjalnego rozwiązania
Krok 3	Analiza mocnych stron i słabości
Krok 4	Wybór rozwiązania
Krok 5	Planowanie rozwiązania
Krok 6	Wypróbowanie rozwiązania
Krok 7	Ocena, czy się udało

Krok 1: Identyfikacja problemu

Pierwszym krokiem jest wybranie problemu zapisanego pod **Ważne i możliwe do rozwiązania** z **arkusza Rodzaje problemów**. Pamiętaj, od Ciebie zależy, od którego problemu zaczniesz. W razie trudności może Ci pomóc wspierająca Cię osoba. Teraz wpisz ten problem do **arkusza Mój Zapis Rozwiązywania Problemów** na stronie 26.

Krok 2: Identyfikacja potencjalnego rozwiązania

Zidentyfikuj tyle rozwiązań, ile to możliwe dla określonego w **Kroku 1** problemu i zapisz w **arkuszu Zapis Rozwiązywania Problemów**. Na razie się nie martw, jeśli ta sytuacja wydaje się śmieszna - pamiętaj, ważne jest nie odrzucać niczego za wcześnie. Po wypełnieniu **Kroku 1 i 2** oraz wpisaniu w **arkuszu Rozwiązywania problemów**, przejdź do Kroku 3 na stronie 26.



Arkusz: Mój zapis rozwiązywania problemów

Krok 1: Zidentyfikuj ważny problem do rozwiązania

Co to za problem, który chcesz spróbować rozwiązać?

Krok 2: Identyfikacja potencjalnego rozwiązania

Jakie są potencjalne rozwiązania?

Krok 3: Mocne strony i słabości

Wykorzystaj arkusz: **Moje mocne i słabe** strony na stronie 28, aby zapisać je dla każdego rozważanego rozwiązania.

Krok 4: Wybór rozwiązania

Które rozwiązanie mam zamiar wypróbować?

Krok 5: Planowanie rozwiązania

Jakie kroki wykonam, aby zastosować moje rozwiązanie? Np. Co, Kiedy, z Kim, Gdzie? Jakich potrzebuję środków? Jakie zastosować kroki?

Krok 6: Wypróbowanie rozwiązania

Skorzystaj z arkusza **Wprowadzanie planu w życie** na stronie 31, aby zapisywać w dzienniku, co zrobisz.

Krok 7: Ocena, czy się udało

Użyj arkusza **Wprowadzanie planu w życie** na stronie 31 do celów sprawdzenia skuteczności rozwiązania

Krok 3: Analiza mocnych stron i słabości

Następnie użyj **arkusza Mocne strony i słabości** na następnej stronie, aby napisać mocne strony i słabości każdego potencjalnego rozwiązania zidentyfikowanego w Kroku 2. Pozwoli to rozpatrzyć główne korzyści i wady każdego rozwiązania.

Pomyśl o następującym:

- ▶ Czy wierzysz, że rozwiązanie będzie skuteczne?
- ▶ Będziesz w stanie zastosować to rozwiązanie?
- ▶ Czy masz wszystko, czego potrzebujesz, aby zastosować to rozwiązanie?
- ▶ Czy to rozwiązanie może spowodować więcej problemów?

W ostatniej kolumnie **arkusza Mocne strony i słabości** wpisz **Tak** przy każdym rozwiązaniu, które chciałbyś wypróbować, **Nie** przy każdym, które możesz odrzucić lub **Może** przy rozwiązaniach, które być może chciałbyś jeszcze przemyśleć. Osoba wspierająca Cię, członek rodziny lub zaufany przyjaciel mogą pomóc Ci pomyśleć o tym.





Arkusz: Moje mocne strony i słabości

Mój problem - napisz problem możliwy do rozwiązania tutaj:

Jakie są mocne strony i słabości każdego rozwiązania?
Napisz je poniżej:

Rozwiązanie	Mocne strony	Słabości	Wybór (Tak/Nie/Może)

Krok 4: Wybór rozwiązania

Wybierz **rozwiązanie zidentyfikowane w arkuszu: Moje mocne strony i słabości**, które chciałeś zastosować. Przy wyborze **rozwiązania** zastanów się dokładnie, czy masz środki do jego realizacji,

w przeciwnym razie może to spowodować dalsze problemy. Wybrałeś **rozwiązanie**, teraz wpisz je w Kroku 4 na **arkuszu Zapisu rozwiązywania problemów** na stronie 26.

Krok 5: Planowanie rozwiązania

Rozwiązanie problemu często wymaga ostrożnego **planowania**. Należy rozważyć wszelkie kroki, które trzeba będzie podjąć oraz określić środki, aby rozwiązanie było skuteczne. Na przykład można rozważyć środki, takie jak transport, wsparcie, finanse, sprzęt, itp. Upewnij się, że wszystkie kroki są konkretne, wzajemnie powiązane i realistyczne. Warto jest zastosować "**4W**", aby kroki te były bardziej konkretne.

- ▶ WHERE Gdzie to zrobisz?
Na przykład, w kuchni
- ▶ WHEN Kiedy to zrobisz?
Na przykład, w środę o 3 po południu
- ▶ WHO Kto będzie z Tobą? Na przykład, będę sam

Teraz wróćmy do **arkusza Zapisu rozwiązywania problemów**, aby zapisać w nim plan w miejscu na **Krok 5: Planowanie rozwiązania**.

- ▶ WHAT Co robisz? Na przykład, dzwonię do firmy dostarczającej prąd.

Krok 6: Wypróbowanie rozwiązania

Następnie wprowadź plan w życie wypróbowując rozwiązanie! Naprawdę ważne jest, aby zapisać, co zrobiłeś przy testowaniu swojego rozwiązania i najlepiej zrobić to tak szybko, jak to możliwe po jego wykonaniu. Możesz skorzystać z **arkusza Wprowadzanie planu w życie** na stronie 31, żeby to zapisać.

Ludzie czasem zabierają tę książkę ćwiczeń ze sobą, jeśli rozwiązanie wymaga przebywania poza domem lub stosują inną metodę zapisywania, np. używając notatnika lub telefonu komórkowego. Pozwoli Ci to na zapisanie dokładnie tego, co zrobiłeś bezpośrednio po wykonaniu, zamiast polegać na pamięci.



Krok 7: Jak się udało

Na koniec, skorzystaj z arkusza Wprowadzanie planu w życie, aby zapisać Ocenę, **czy się udało**. Pomoże to ocenić, jak skuteczne okazało się Twoje rozwiązanie. Niektóre rozwiązania są skuteczne, inne tylko w części, a jeszcze inne wcale. Jeśli Twój plan nie zadziałał, może to być bardzo frustrujące. Niektóre problemy są bardzo trudne i mogą wymagać więcej niż jednego planu, w celu ich rozwiązania. Jeśli dane rozwiązanie było skuteczne, opierając się na tym, czego się nauczyłeś, możesz pomyśleć o wygenerowaniu nowych rozwiązań, aby zastosować je do innych problemów.

Jeśli rozwiązanie nie pomogło w rozwiązaniu problemu, wróć do **kroku 4** w arkuszu **Zapis rozwiązywania problemów** i zastanów się nad nowym rozwiązaniem, które możesz wypróbować.

Pamiętaj: Bez względu na to, czy rozwiązanie było skuteczne, czy nie, za każdą próbą uczysz się rzeczy, które mają zastosowanie i tych, które nie mają. Wszystkie te informacje są pożyteczne i możesz je wykorzystać w generowaniu przyszłych rozwiązań, które mogą sprawdzić się w przyszłości.

Przykładowy arkusz Toma **Zapis rozwiązywania problemów można zobaczyć** na stronie 33.

▶ WAŻNE

Może się okazać, że problem, który zidentyfikowałeś jest za duży lub wprost przytłaczający, żeby go rozwiązać. To jest zupełnie normalne i należy tego oczekiwać, szczególnie jeśli szukałeś rozwiązania tych problemów od dłuższego czasu.

Jednym z pomocnych sposobów jest próba *dzielenia dużych, przygniatających problemów na mniejsze części*.

Na przykład, możesz mieć trudności w spłaceniu kredytu mieszkaniowego. Przy próbie podziału trudności finansowych, weź pod uwagę różne komponenty, takie jak ile masz długu, jaki jest Twój dochód i jakie masz wydatki. W przypadku takich specjalistycznych problemów warto jest zasięgnąć porady kogoś, kto jest w stanie pomóc. Na przykład, specjaliści, którzy dysponują odpowiednią wiedzą lub lokalne instytucje i organizacje charytatywne, które są powołane do celów udzielania pomocy.

Porozmawiaj ze wspierającą Cię osobą, jeśli masz trudności w *podzieleniu problemu na mniejsze części*.

Arkusz: Wprowadzanie planu w życie

Krok 6: Wypróbowanie rozwiązania

Co dokładnie zrobiłem?

Krok 7: Ocena tego, jak się udało

Jak skuteczne okazało się rozwiązanie? Co poszło dobrze? Co nie poszło zgodnie z planem?

Pamiętaj

Prowadzenie zapisu rozwiązywania problemów jest niezbędne dla Ciebie i każdego, kto Cię wspiera, abyś mógł ocenić swoje postępy i był w stanie pokonać wszelkie trudności związane z korzystaniem z tego poradnika.

Ponadto, jeśli rozwiązanie nie rozwiązało problemu, to być może chociaż część tego rozwiązania zadziałała lub okazała się pomocna. Prowadzenie zapisów z wykorzystaniem zamieszczonych arkuszy pomoże Ci w przyszłości doskonalić umiejętności **rozwiązywania problemów**.

Kontrola

W trakcie pracy nad swoimi problemami ważne jest, aby wykreślać z **arkusza Moje rodzaje problemów te, które zostały już rozwiązane lub te, które już nie przysparzają Ci zmartwień**. Pamiętaj, że rozwiązanie niektórych problemów może trwać dłużej niż innych i dlatego są one widoczne dłużej na **arkuszu Rodzaje moich problemów**. Pod koniec programu będziesz mógł zobaczyć, jak poradziłeś sobie z różnymi problemami i trudnościami w swoim życiu.



Zapis rozwiązywania problemów Toma

Krok 1: Zidentyfikuj ważny problem do rozwiązania

Co to za problem, który chcesz spróbować rozwiązać?

Nie wiem, jak napisać CV

Krok 2: Identyfikacja potencjalnego rozwiązania

Jakie są potencjalne rozwiązania?

1. Po prostu postaraj się je napisać!
2. Znajdź organizację, która pomoże Ci napisać CV.
3. Porozmawiaj z przyjacielem, który pracuje w mojej branży i może mieć jakieś pomysły na napisanie CV.
4. Skorzystaj z szablonu CV ze strony internetowej z poradami dotyczącymi pracy.
5. Poproś żonę, żeby napisała za mnie CV.

Krok 3: Mocne strony i słabości

Skorzystaj z **arkusza Mocnych stron i słabości** na stronie 28, żeby napisać to dla każdego branego pod uwagę rozwiązania

Krok 4: Wybór rozwiązania

Które rozwiązanie spróbuję użyć?

Znaleźć organizację, która pomoże napisać CV.

Krok 5: Planowanie rozwiązania

Kroki, które wykonam, aby zastosować moje rozwiązanie. Np. Co, Kiedy, z Kim, Gdzie? Jakich potrzebuję środków? Jakie kroki muszę wykonać?

1. Wygospodarować czas na użycie komputera, ustalenie terminologii, której mogę użyć podczas wyszukiwania w internecie odpowiedniej organizacji.
2. Umówić spotkanie z organizacją.
3. Spisać niektóre pytania, które chciałbym zadać podczas spotkania.
4. Wypisać miejsca pracy i zajmowane stanowiska.
5. Poprosić żonę o pomoc, gdyż mam obawy przed rozmową z ludźmi przez telefon.

Krok 6: Wprowadzanie rozwiązania

Wykorzystaj swój **arkusz Wprowadzanie mojego planu w życie** na stronie 31, aby prowadzić dziennik tego, co zrobisz.

Krok 7: Ocena tego, jak się udało

Użyj **arkusza Wprowadzanie planu w życie** na stronie 31 do celów oceny skuteczności rozwiązania.

Arkusze mocnych stron i słabości Toma

Mój problem

Nie wiem, jak napisać CV.

Jakie są mocne strony i słabości każdego rozwiązania?

Napisz je poniżej:

Rozwiązanie	Mocne strony	Słabości	Wybór (Tak/Nie/Może)
Po prostu spróbować napisać jedno z nich!	Muszę to zrobić, więc może po prostu spróbuję je zapisać i zaskoczę sam siebie.	Już tego próbowałem i czułem się zagubiony. Naprawdę potrzebuję wskazówek.	Nie
Znaleźć organizację, która pomoże napisać CV.	Profesjonalna organizacja będzie wiedziała, co robić i na co pracodawcy mogą zwracać uwagę. Powinni udzielić sensownej porady.	Boję się, że się wygłupię, zadam nienależliwe pytania i nie będę wiedział, co powiedzieć o stanowiskach, które zajmowałem.	Tak
Porozmawiać z przyjacielem, który pracuje w mojej branży i może mieć jakieś pomysły na napisanie CV.	Będzie dokładnie wiedział, jak opisać zajmowane przeze mnie stanowiska i zakres mojej odpowiedzialności. Może mieć CV, które mogę przejrzeć i postąpić za przewodnika.	Ośmieszę się, nie wiedząc jak napisać CV.	Tak
Skorzystać z szablonu CV ze strony internetowej z poradami dotyczącymi pracy.	Szablon pokaże mi dokładnie, jakie rzeczy powinienem umieścić w CV.	Wiem, jak powinno wyglądać CV, ale to nie pomoże mi w wyjaśnieniu moich zadań.	Nie
Zapytać żony, czy może za mnie napisać CV.	Moja żona jest naprawdę dobra w tego rodzaju sprawach. Wie, czym się zajmowałem w moich starych miejscach pracy. Nie będę musiał rozmawiać z nieznajomym, ani się ośmieszać.	Moja żona już straciła do mnie cierpliwość i możemy się znowu pokłócić. Muszę robić więcej dla samego siebie.	Może

Arkusze Wprowadzania planu Toma w życie

Krok 6: Wprowadzanie rozwiązania

Co dokładnie zrobiłem?

Rozmawiałem z moją żoną Claire o tym, że chcę uporządkować swoje CV. Bardzo mi pomogła, usiedliśmy i wspólnie napisaliśmy listę terminologii potrzebnej do znalezienia organizacji w internecie, a także spisaliśmy zakresów obowiązków, które miałem w mojej poprzedniej pracy. Powiedziała, że z przyjemnością mi pomoże, ponieważ szybkie znalezienie pracy jest ważne.

Kiedy dzieci poszły spać, szukaliśmy organizacji i wydawało nam się, że organizacja "National Careers Service" będzie bardzo pomocna. Na ich stronie internetowej było wiele informacji, które wydały mi się dość przytłaczające, ale zauważyłem też, że oferują oni rozmowy przez telefon, aby pomóc w napisaniu CV, więc zdecydowałem, że to będzie dobra dla mnie opcja. Doradcy telefoniczni byli dostępni do godziny 22:00, więc zadzwoniłem i umówiłem się na rozmowę.

Krok 7: Ocena tego, jak się udało

Jak skuteczne okazało się rozwiązanie? Co poszło dobrze? Co nie poszło zgodnie z planem? Jeśli coś nie poszło zgodnie z planem, czy zostały wyciągnięte wnioski, aby następne rozwiązanie było skuteczne?

Myślę, że poradziłem sobie bardzo dobrze. Czułem się o wiele bardziej komfortowo wiedząc, że mam przygotowane z wyprzedzeniem wszystkie pytania, które chciałem zadać i mając obok siebie Claire, która mnie wspierała. To świetnie, że mam umówione z nimi spotkanie telefoniczne w następnym tygodniu, mam nadzieję, że to będzie następny krok do znalezienia nowej pracy. Następnym razem muszę zadbać o to, by poradzić sobie samemu.



Etap 5:

Czas na zmartwienia

Nawet gdy problemów nie da się rozwiązać, trudno jest się nimi nie przejmować. Martwienie się jest czymś, czego każdy doświadcza na co dzień. Jednak czasem zamartwianie się staje się problemem samym w sobie i przeszkadza nam, kiedy chcemy robić inne rzeczy. Często problemy, których nie można rozwiązać są hipotetycznym martwieniem się o coś, co może wydarzyć się w przyszłości, jak na przykład "A co, jeśli mój partner mnie zostawi?" lub "A co, jeśli na autostradzie zdarzy się wypadek i spóźnię się do pracy?"

Ważne jest, żeby spróbować **"odpuścić sobie"** te hipotetyczne zmartwienia, ale łatwiej jest powiedzieć, niż to zrobić! Niektórzy ludzie uważają rozwiązanie nazywane czasem na zmartwienia za pomocne, gdyż mogą zaplanować taki czas i **odpuścić sobie niektóre problemy. Czas na zmartwienia** pozwala **zaplanować czas na martwienie się o hipotetyczne problemy**, ale w konkretnym przedziale czasowym, tak aby nie zajmowało to całego życia, co pozwoli zachować większą kontrolę. Spróbuj zastosować poniżej opisane **3 kroki**, które pomogą Ci w tego typu zmartwieniach.

Ważne jest, aby pamiętać, że możesz się martwić o problem, który ma praktyczne rozwiązanie. Jeśli znajdziesz się w sytuacji, w której będziesz się martwić problemem, z którym coś można zrobić, pamiętaj, aby skorzystać z **Etapu 4: Rozwiązywanie problemów i 7 Kroków w rozwiązywaniu problemów**, jak omówiono wcześniej, wykorzystując do tego celu arkusze ćwiczeń.

Krok 1: Planowanie czasu na zmartwienia

Pomyśl, ile czasu codziennie możesz przeznaczyć na martwienie się o hipotetyczne

problemy. Ludzie często zgłaszają, że 20 minut wystarczy, ale jak zaczniesz, sam będziesz wiedział najlepiej, ile czasu **potrzebujesz na martwienie się**. Zaplanowanie Czasu martwienia się pomoże Ci położyć kres wpływowi hipotetycznych zmartwień na inne sprawy, którymi jesteś zajęty w ciągu dnia, w ten sposób będziesz **miał znowu kontrolę**. Upewnij się, że w tym czasie nie robisz nic innego, tylko się martwisz. Kiedy już zdecydujesz się na odpowiedni dla siebie czas, zapisz go w swoim **arkuszu ćwiczeń Mój czas na zmartwienia**

Najważniejsze wskazówki dotyczące planowania czasu na zmartwienia

- Uprzedź innych, żeby Ci nie przeszkadzali**
- Poszukaj cichego, wolnego od innych zakłóceń miejsca.**
- Wyłącz telefon**
- Nie planuj czasu na zmartwienia przed pójściem spać.**
- Planuj czas na zmartwienia z tygodniowym wyprzedzeniem**

Mój arkusz czasu na zmartwienia

Czas na zmartwienia

Zaplanowanym czasem na martwienie się jest:

Moje hipotetyczne zmartwienia

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Krok 2: Zapisywanie zmartwień

Planowanie **czasu na zmartwienia** niekoniecznie powstrzyma pojawianie się zmartwień w Twojej głowie w ciągu dnia. Jeśli jednak tak się stanie, zapisz je w **arkuszu czasu na zmartwienia** i odłóż je do zaplanowanego **czasu na martwienie się**. Nadal traktujesz te zmartwienia poważnie, ponieważ będziesz do nich wracał w zaplanowanym czasie na martwienie się. Jednak zapisanie ich i odłożenie na później może pomóc zmniejszyć ich wpływ na to, co robisz w danym miejscu i czasie.

Kiedy już zapiszesz zmartwienia, spróbuj się **ponownie skupić** na tym, co obecnie robisz.

Jeśli jednak masz trudności z **ponownym skupieniem** uwagi, spróbuj zająć się czymś innym niż to, co robiłeś wcześniej. Pamiętaj, zaplanowałeś czas martwienia się na później, więc "spróbuj na razie nie martwić się". Nie ignorujesz tego, tylko odkładasz na potem, kiedy nadejdzie **czas na zmartwienia**, będziesz mógł w pełni poświęcić temu czas!

To normalne, że na początku jesteśmy dość sceptycznie nastawieni do korzystania z **czasu na zmartwienia**. Okazało się to być bardzo pomocne dla wielu osób i pomaga utrzymać kontrolę nad swoimi zmartwieniami.

Najważniejsze wskazówki dotyczące ponownego skupienia uwagi

Pamiętaj, że czas na martwienie się zaplanowany jest na później.

Spróbuj skupić się na teraźniejszości. Na przykład na zadaniu, które wykonywałeś, zanim zmartwienie pojawiło się w Twoim umyśle.

Jeśli sprawia Ci to trudność, skoncentruj się na zadaniu, które wykonywałeś używając swoich zmysłów. Na przykład, jeśli gotujesz, skup się na zapachu jedzenia lub odgłosach związanych z gotowaniem jedzenia.

Jeśli ponowne zaangażowanie się w zadanie, które wykonywałeś do tej pory, okaże się zbyt trudne, spróbuj czegoś innego.

▶ WAŻNE

Zmartwienia zapisane w ciągu dnia nie muszą być wcale tylko hipotetycznymi zmartwieniami.

Mogą to być zmartwienia, które mają praktyczne rozwiązania - *a więc można je rozwiązać*. Kiedy później rozpoczniesz swój zaplanowany **czas na martwienie się**, przeanalizujesz zapisane zmartwienia, i jeśli mają one praktyczne rozwiązania, możesz wrócić do zastosowania **Etapu 4: Rozwiązywanie problemów** i **7 Kroków rozwiązywania problemów**, jak omówiono wcześniej, używając arkuszy, które ci w tym pomogą.

Krok 3: Twój czas na zmartwienia

Podczas swojego zaplanowanego czasu na martwienie się przeczytaj zmartwienia, które zapisałeś w ciągu dnia na **arkuszu Mój czas na zmartwienia**. Wykorzystaj swój **czas na zmartwienia** na martwienie się.

Czasem, kiedy się wraca do wcześniej zapisanych zmartwień, niektóre nie są już zmartwieniem, lub zostały rozwiązane. Jeśli tak właśnie będzie, to przekreśl je.

Jeśli okaże się, że wcześniej zapisane problemy mają praktyczne rozwiązanie, dodaj je do **arkusza Moje rodzaje zmartwień** w kolumnie **Ważne i możliwe do rozwiązania**. Możesz następnie użyć **arkusza Zapis rozwiązywania moich problemów**, żeby je rozwiązać, jeśli

zdecydujesz, że chcesz nad nimi popracować, wykorzystując to, czego nauczyłeś się wcześniej, aby zacząć rozwiązywać nowe problemy.

Korzystanie z **czasu na zmartwienia** zabiera czas i wymaga praktyki. W miarę upływu czasu ta technika pozwoli na zredukowanie wpływu zmartwień na Twój dzień. Jak tylko zaczniesz używać **czasu na martwienie się** częściej, może się okazać, że każdego dnia jesteś w stanie skrócić planowany czas na zmartwienia. W końcu, możesz już wcale nie potrzebować **czasu na martwienie się**, więc warto popracować w tym kierunku.



Utrzymanie dobrego samopoczucia

Mamy nadzieję, że przez te ostatnie kilka tygodni zauważyłeś poprawę swojego nastroju i jesteś w stanie znaleźć praktyczne rozwiązania dla swoich problemów i trudności.

Aby utrzymać dobre samopoczucie w przyszłości, ważne jest, aby wyuczone techniki zawarte w tej książce stały się częścią Twojego codziennego życia.

W tym celu bardzo korzystne może być zastanowienie się nad tym, co było dla Ciebie szczególnie pomocne podczas pracy z tą książką ćwiczeń.

Jakie oznaki i objawy mogą wskazywać na to, że masz niski nastrój i depresję?

Na początku pracy z tą książeczką

zapisywałeś odczucia fizyczne, emocje, myśli i zachowania, których doświadczałeś, a które wskazywały na to, że masz niski nastrój lub depresję. W przyszłości mogą one posłużyć jako **znaki ostrzegawcze** informujące, że znów doświadczasz niskiego nastroju. Wypełnij **arkusz Znaków ostrzegawczych**, abyś był **ich** świadomy. Może to być pomocne. Spójrz znów na **arkusz błędnego koła**, który wypełniłeś na początku tej książki ćwiczeń, aby zidentyfikować swoje znaki ostrzegawcze, a następnie użyj go do wypełnienia poniższego **arkusza Moje znaki ostrzegawcze**.



Arkusz Moje Znaki Ostrzegawcze

MOJE ODCZUCIA FIZYCZNE

MOJE MYŚLI

MOJE EMOCJE

MOJE ZACHOWANIE

Narzędzia do utrzymania dobrego samopoczucia

Teraz, korzystając z Narzędzi do utrzymania dobrego samopoczucia napisz strategię i techniki z tej książki, które uważasz za najbardziej pożyteczne. Jeśli w przyszłości znów będziesz zmagać się z niskim nastrojem lub depresją, będziesz mógł odwołać się do Narzędzi utrzymania dobrego samopoczucia.

Pamiętaj: To zupełnie normalne, gdy przez krótki czas czujesz się zestresowany, zdołowany, masz dość, jesteś smutny lub zmęczony. Jednak jeśli doświadczasz tych trudności przez jakiś czas i zaczyna to mieć wpływ na to, jak żyjesz, ważne jest, aby ponownie podjąć działania.

Techniki, których nauczyłeś się z tej książki, okazały się skuteczne, będą więc skuteczne następnym razem!

Arkusz Narzędzia do utrzymania dobrego samopoczucia



Jakie czynności pomogły mi poczuć się lepiej?

Jakie nabyłem umiejętności pracując z tą książką ćwiczeń?

Co pomogło mi w zastosowaniu tych działań, umiejętności i technik w praktyce?



Kontrola

Po skończeniu pracy z tą książką ćwiczeń warto znaleźć czas na regularne sprawdzanie, jak sobie radzisz.

Może się okazać, że takie regularne **kontrole warto kontynuować przez kilka tygodni po zakończeniu pracy z tą książką, aby upewnić się, że nadal wykonujesz czynności, które pomogły Ci poczuć się lepiej** i że nadal są one częścią Twojego codziennego życia.

Niektórzy uważają, że **cotygodniowe kontrole są początkowo pomocne** - zwłaszcza jeśli podczas korzystania z tego poradnika odbywały się cotygodniowe sesje wsparcia. Jednak z czasem stwierdzają, że mogą zmniejszyć częstotliwość swoich kontroli. Pamiętaj,

to Ty kontrolujesz i to Ty najlepiej wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze.

W ciągu następnych kilku tygodni lub miesięcy możesz skorzystać z **arkusza Moja kontrola**.

Podjęcie pisemnego **zobowiązania do regularnego korzystania z arkusza kontrolnego w** ciągu najbliższych tygodni może być również pomocne i może zwiększyć prawdopodobieństwo, że będziesz regularnie się sprawdzał w ciągu następnych tygodni i miesięcy. Możesz wykorzystać miejsce poniżej, aby złożyć to pisemne **zobowiązanie**:



Moje pisemne zobowiązanie do kontroli samego siebie:

Będę kontrolować się co przez następne tygodnie

Mój arkusz kontrolny

Czy doskwierają mi podobne myśli do tych, które miałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń?

Czy doskwierają mi podobne emocje do tych, które miałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń?

Czy doskwierają mi podobne odczucia fizyczne do tych, które miałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń?

Czy częściej lub rzadziej przejawiam zachowania, które mogą świadczyć o tym, że doświadczam trudności?

Co mogę robić, aby przezwyciężyć trudności i znowu sobie radzić?

Autorzy

Profesor Paul Farrand jest dyrektorem portfolio Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy (LICBT) w ramach Clinical Education, Development and Research (CEDAR); Wydział Psychologii na Uniwersytecie w Exeter. Jego głównym zainteresowaniem klinicznym i badawczym jest LICBT, szczególnie w formie pisemnych technik samopomocy. W oparciu o swoje badania i praktykę kliniczną z osobami doświadczającymi problemów zdrowia fizycznego, Paul rozbudował szeroki zakres pisemnych interwencji samopomocy CBT w zakresie depresji i lęków, i jest redaktorem poradnika *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual* (2020), podręcznika szkoleniowego wydanego przez SAGE, mającego na celu zwiększenie kompetencji pracowników zajmujących się zdrowiem psychicznym na poziomie praktyków w LICBT. W związku z tymi obszarami jest członkiem kilku komitetów na poziomie krajowym związanych z programem Departamentu Zdrowia Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) i rozwojem szerszej kadry terapeutów psychologicznych, a na poziomie międzynarodowym w odniesieniu do światowych zmian w LICBT.

Dr Joanne Woodford jest członkiem grupy badawczej Clinical Education Development and Research (CEDAR) na Uniwersytecie w Exeter. Jej szczególnym zainteresowaniem jest poprawa dostępu do interwencji psychologicznych dla osób z depresją, szczególnie dla osób, które doświadczają trudności zdrowia fizycznego i ich rodzin. Joanne opracowała szeroki zakres interwencji samopomocy CBT dla osób doświadczających depresji. Joanne pracowała nad wieloma programami edukacyjnymi ukierunkowanymi na szkolenie specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają ludziom w korzystaniu z materiałów samopomocowych CBT.

Faye Small jest liderem programowym kursu podyplomowego w zakresie praktyki terapii psychologicznych (CBT małej intensywności) w ramach grupy Clinical Education Development and Research (CEDAR) na Uniwersytecie w Exeter. Jej głównym zainteresowaniem klinicznym jest obszar terapii poznawczo-behawioralnej o niskiej intensywności (CBT) oraz nadzorowanie psychologów z zakresu dobrostanu psychicznego. Z wcześniejszym doświadczeniem w zakresie zdrowia psychicznego i terapii psychologicznej, Faye jest wykwalifikowanym psychologiem, praktykiem w zakresie terapii CBT o wysokiej intensywności oraz pracownikiem naukowym w Higher Education Academy.

Prawa autorskie © University of Exeter [2019] (działając poprzez CEDAR; Wydział Psychologii). Wszystkie prawa zastrzeżone.

Z wyjątkiem przypadków określonych poniżej, żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, tłumaczona, przechowywana lub przekazywana za pomocą żadnego środka elektronicznego lub innego, bez pisemnej zgody właściciela. Kopię niniejszej publikacji można pobrać do użytku osobistego i/lub do indywidualnego użytku klinicznego, pod warunkiem podania źródła. Należy pamiętać, że jeśli organizacja wymaga wykorzystania tej publikacji we wszystkich obszarach swojej działalności, potrzebna będzie osobna licencja. Publikacja ta nie zastępuje terapii, przeznaczona jest do stosowania przez wykwalifikowanych specjalistów w celu uzupełnienia leczenia i nie zastępuje odpowiedniego szkolenia. Ani właściciel praw autorskich, ani autorzy, ani żadna inna strona, która była zaangażowana w przygotowanie lub wydanie tej publikacji, nie gwarantuje, że informacje w niej zawarte są pod każdym względem dokładne lub kompletne, i nie ponoszą one odpowiedzialności za jakiegokolwiek błąd lub pominięcia, ani za wyniki uzyskane z wykorzystania tych informacji.

Uznanie

Niniejszy poradnik został oparty na protokole rozwiązywania problemów opracowanym przez profesora Pima Cuijpersa (2004). Ilustracji do książki ćwiczeń dostarczył Paul Dowling (Dowling Design).