



WORKBOOK



MÓJ SYSTEM PRZECIĄŻENIA

Jak rozpoznawać sygnały, zanim mój układ nerwowy powie „dość”

Workbook do samopoznania, obserwacji i budowania własnego planu regulacji

Głos w Spektrum | Mój NeuroŚwiat



ZANIM ZACZNIESZ

Przeciążenie nie zawsze zaczyna się wtedy, kiedy przestajesz sobie radzić.

Często zaczyna się dużo wcześniej.

Kiedy światło staje się trochę zbyt jasne.

Kiedy kolejna rozmowa wymaga więcej wysiłku niż poprzednia.

Kiedy trudniej znaleźć słowa.

Kiedy czyjś głos zaczyna drażnić.

Kiedy zwykłe pytanie brzmi jak kolejne zadanie.

Kiedy ciało jest napięte, ale jeszcze tego nie zauważasz.

Kiedy coraz bardziej potrzebujesz ciszy, samotności, ruchu albo powtarzalności.

Możesz nadal pracować.

Rozmawiać.

Odpowiadać na wiadomości.

Robić zakupy.

Uśmiechać się.

Z zewnątrz może nie być widać niczego.

Twój układ nerwowy jednak już liczy koszty.

Ten workbook powstał po to, żeby pomóc Ci zobaczyć **Twój własny system przeciążenia**.

Nie po to, żeby nauczyć Cię wytrzymywać więcej.

Po to, żebyś nie musiała lub nie musiał dochodzić za każdym razem do granicy.

JAK KORZYSTAĆ Z WORKBOOKA

Nie musisz wypełniać go od początku do końca.

Nie musisz zrobić wszystkiego jednego dnia.

Nie istnieją tutaj poprawne odpowiedzi.

Możesz:

- zaznaczać,
- wykreślać,
- dopisywać własne odpowiedzi,
- pomijać pytania,
- wracać do nich później,
- zmieniać wcześniejsze odpowiedzi.

To nie jest test.

Nie otrzymasz wyniku.

Celem jest stworzenie **mapy własnego funkcjonowania**.

Im lepiej poznasz swoje sygnały, tym wcześniej możesz zauważyć:

„Zaczyna być za dużo.”

A to daje więcej możliwości niż zauważenie dopiero:

„Już nie mogę.”

1. CO DLA MNIE ZNACZY „ZA DUŻO”?

Zanim zaczniemy analizować przeciążenie, zatrzymaj się przy samym określeniu.

Kiedy mówię „mam dość”, najczęściej oznacza to:

.....

.....

.....

Najczęściej mam za dużo:

- ☐ dźwięków
- ☐ ludzi
- ☐ rozmów
- ☐ dotyku
- ☐ światła
- ☐ zapachów
- ☐ obowiązków
- ☐ decyzji
- ☐ zmian
- ☐ niespodzianek
- ☐ informacji
- ☐ emocji innych osób
- ☐ własnych emocji
- ☐ oczekiwań
- ☐ kontaktów społecznych
- ☐ pracy
- ☐ odpowiedzialności
- ☐ konieczności reagowania
- ☐ konieczności mówienia
- ☐ konieczności bycia dostępną/dostępnym
- ☐ czegoś innego:

.....

Co zwykle robię, kiedy zaczyna być za dużo?

.....

.....

2. PRZECIĄŻENIE NIE MA JEDNEGO ŹRÓDŁA

Czasami szukamy jednego powodu.

„To przez hałas.”

„To przez pracę.”

„To przez spotkanie.”

Tymczasem przeciążenie często jest **sumą**.

Źle przespana noc.

Podróż.

Światło.

Rozmowa.

Zmiana planu.

Telefon.

Konieczność podjęcia decyzji.

Jeszcze jedna wiadomość.

Jeszcze jedno pytanie.

Każda z tych rzeczy osobno mogłaby być możliwa do zniesienia.

Razem przekraczają dostępne zasoby.

Dlatego warto patrzeć nie tylko na:

„Co mnie przeciążyło?”

ale również:

„Co wydarzyło się wcześniej?”

3. MÓJ BUDŻET ENERGII

Wyobraź sobie, że każdego dnia dysponujesz określoną ilością zasobów.

Nie jest ona codziennie taka sama.

Dzisiaj rano mój poziom energii wynosi:

0 — brak zasobów

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 — bardzo dużo zasobów

Co dzisiaj wpływa na moje zasoby?

- ☐ sen
- ☐ ból
- ☐ zdrowie
- ☐ hormony
- ☐ pogoda / temperatura
- ☐ wcześniejsze przeciążenie
- ☐ konflikt
- ☐ stres
- ☐ praca
- ☐ obowiązki domowe
- ☐ kontakty społeczne
- ☐ podróż
- ☐ niepewność
- ☐ zmiana planu
- ☐ głód
- ☐ pragnienie
- ☐ brak czasu dla siebie
- ☐ inne:

.....

Co dzisiaj najbardziej zużywa moją energię?

1.

2.

3.

Co może ją choć trochę chronić?

.....

4. MOJA MAPA BODŹCÓW

Nie chodzi o ustalenie, czy dany bodziec „powinien” Ci przeszkadzać.

Jeżeli Twój układ nerwowy na niego reaguje — ta informacja jest wystarczająco ważna.

DŹWIĘK

Szczególnie trudne są dla mnie:

.....

.....

ŚWIATŁO

Szczególnie trudne jest dla mnie:

.....

DOTYK

Najbardziej obciążające jest:

.....

ZAPACH

Najbardziej obciążające są:

.....

TEMPERATURA

Źle znoszę:

.....

RUCH I TŁUM

Trudne jest dla mnie:

.....

JEDZENIE / SMAK / TEKSTURA

Trudne jest dla mnie:

.....

INNE

.....

5. BODŹCE, KTÓRYCH NIE WIDAĆ

Nie każde przeciążenie jest sensoryczne.

Równie wyczerpujące mogą być wymagania poznawcze i społeczne.

Ile kosztują mnie poniższe sytuacje?

Oceń od 0 do 10.

Small talk

Rozmowa telefoniczna

Spotkanie grupowe

Nowe miejsce

Zmiana planu

Konflikt

Konieczność szybkiej odpowiedzi

Podejmowanie wielu decyzji

Wykonywanie kilku rzeczy jednocześnie

Przerwanie rozpoczętego zadania

Niejasne polecenie

Oczekiwanie bez informacji

Bycie obserwowaną/obserwowanym

Kontakt z obcymi osobami

Konieczność udawania, że wszystko jest w porządku

Co dopisałabym/dopisałbym do tej listy?

.....



6. MASKOWANIE TEŻ KOSZTUJE

Możesz znajdować się w spokojnym pomieszczeniu i nadal być przeciążona/przeciążony.

Bo przez kilka godzin:

kontrolujesz mimikę,

pilnujesz tonu głosu,

zastanawiasz się, kiedy możesz coś powiedzieć,

powstrzymujesz naturalne reakcje,

utrzymujesz kontakt wzrokowy,

analizujesz reakcje innych,

próbujesz wyglądać na spokojną/spokojnego,

ukrywasz dyskomfort.

W jakich sytuacjach najbardziej kontroluję swoje zachowanie?

.....

Przy kim?

.....

Co próbuję ukryć?

.....

Co dzieje się ze mną później?

.....

7. MOJE WCZESNE SYGNAŁY

To jedna z najważniejszych części tego workbooka.

Zanim pojawi się silne przeciążenie, organizm często wysyła wcześniejsze sygnały.

Problem w tym, że łatwo je zignorować.

CIAŁO

Kiedy zaczynam się przeciążać:

- ☐ zaciskam szczękę
 - ☐ unoszę ramiona
 - ☐ napinam mięśnie
 - ☐ boli mnie głowa
 - ☐ czuję napięcie w brzuchu
 - ☐ robi mi się gorąco
 - ☐ robi mi się zimno
 - ☐ mam szybszy oddech
 - ☐ czuję ucisk
 - ☐ zaczynam odczuwać większą wrażliwość na dotyk
 - ☐ inne:
-

MYŚLENIE

- ☐ trudniej mi się skoncentrować
 - ☐ czytam to samo kilka razy
 - ☐ zapominam, co miałam/miałem zrobić
 - ☐ trudno mi podjąć decyzję
 - ☐ zaczynam myśleć bardzo sztywno
 - ☐ potrzebuję natychmiastowego rozwiązania
 - ☐ każda kolejna rzecz wydaje się problemem
 - ☐ inne:
-

KOMUNIKACJA

- ☐ mówię mniej
 - ☐ odpowiadam pojedynczymi słowami
 - ☐ mówię bardziej dosłownie
 - ☐ trudniej rozumiem pytania
 - ☐ drażnią mnie dodatkowe pytania
 - ☐ nie chcę rozmawiać
 - ☐ nie potrafię wyjaśnić, czego potrzebuję
 - ☐ inne:
-

EMOCJE

- ☐ pojawia się irytacja
- ☐ niepokój
- ☐ złość
- ☐ płaczliwość
- ☐ poczucie chaosu
- ☐ potrzeba ucieczki
- ☐ poczucie, że „wszyscy czegoś ode mnie chcą”
- ☐ inne:

.....

8. MOJA SKALA PRZECIĄŻENIA 0–10

0–2 | SPOKÓJ

Jak wyglądam i funkcjonuję?

.....

Co wtedy mi pomaga utrzymać zasoby?

.....

3–4 | PIERWSZE KOSZTY

Co zaczynam zauważać?

.....

Co mogę zrobić już teraz?

.....

5–6 | CORAZ TRUDNIEJ

Jak zachowuje się moje ciało?

.....

Jak zmienia się moja komunikacja?

.....

Czego potrzebuję?

.....

7–8 | GRANICA

Po czym poznaję, że jestem bardzo blisko granicy?

.....

Czego absolutnie wtedy nie potrzebuję?

.....

Co może ograniczyć dalsze przeciążenie?

.....

9–10 | SYSTEM MÓWI „DOŚĆ”

Jak wygląda to u mnie?

.....

Czego wtedy potrzebuję?

.....

Kto powinien wiedzieć, jak mi pomóc?

.....

9. MELTDOWN, SHUTDOWN CZY WYCOFANIE?

Silne przeciążenie nie u każdego wygląda tak samo.

Może prowadzić do gwałtownej reakcji.

Może prowadzić do wycofania.

Może powodować ograniczenie mowy, ruchu, podejmowania decyzji albo kontaktu.

Może też wyglądać inaczej w różnych sytuacjach.

Kiedy przekraczam swoją granicę, najczęściej:

.....

Co widzą inni?

.....

Czego nie widzą?

.....

Co wtedy dzieje się we mnie?

.....

10. CO ROBIĘ ZA PÓŹNO?

Pomyśl o kilku ostatnich sytuacjach przeciążenia.

Czy pojawił się moment, w którym wiedziałaś/wiedziałeś:

„Powinnam/powinienem już przerwać”

— ale tego nie zrobiłaś/zrobiłeś?

Dlaczego zostałam/zostałem?

- ☐ nie chciałam/chciałem nikogo zawieść
- ☐ bałam/bałem się oceny
- ☐ chciałam/chciałem skończyć zadanie
- ☐ uznałam/uznałem, że przesadzam
- ☐ inni dawali radę
- ☐ nie wiedziałam/wiedziałem, jak wyjść
- ☐ nie zauważyłam/zauważyłem przeciążenia
- ☐ nie miałam/miałem możliwości przerwy
- ☐ inne:

.....

Co mogłoby następnym razem pozwolić mi zareagować wcześniej?

.....

11. CO MNIE REGULUJE?

Regulacja nie oznacza:

„muszę się uspokoić”.

Oznacza szukanie takich warunków, w których układ nerwowy ma mniej pracy.

Pomaga mi:

- ☐ cisza
- ☐ ciemność
- ☐ przygaszone światło
- ☐ samotność
- ☐ słuchawki
- ☐ muzyka
- ☐ powtarzalny dźwięk
- ☐ ruch
- ☐ spacer
- ☐ bujanie
- ☐ nacisk
- ☐ ciężki koc
- ☐ wygodna odzież
- ☐ znane miejsce

- ☐ znany przedmiot
- ☐ ciepło
- ☐ chłód
- ☐ jedzenie
- ☐ picie
- ☐ sen
- ☐ brak rozmowy
- ☐ kontakt z konkretną osobą
- ☐ zwierzę
- ☐ wykonywanie znanej czynności
- ☐ zainteresowanie specjalne
- ☐ inne:

.....

12. REGULACJA, KTÓREJ NIE WIDAĆ

Nie zawsze możemy wyjść.

Nie zawsze mamy słuchawki.

Nie zawsze możemy położyć się w ciemnym pokoju.

Dlatego warto znać również małe strategie.

STOPY

Przenieś uwagę na kontakt stóp z podłożem.

Nie zmieniaj niczego.

Zauważ:

nacisk,

temperaturę,

powierzchnię,

miejsce, w którym stopa dotyka podłoża.

WYDECH

Nie próbuj brać bardzo głębokich oddechów.

Pozwól jedynie, żeby wydech był nieco dłuższy niż wdech.

Bez forsowania.

SZCZĘKA I RAMIONA

Sprawdź:

Czy zaciskam zęby?

Czy język jest napięty?

Czy ramiona są uniesione?

Nie musisz rozluźnić całego ciała.

Wystarczy zmniejszyć napięcie o kilka procent.

Moje własne niewidoczne strategie:

.....

13. MÓJ PLAN WYJŚCIA

Jednym z największych źródeł stresu może być poczucie:

„Nie mogę stąd wyjść.”

Dlatego plan wyjścia warto przygotować wcześniej.

W pracy mogę:

.....

Na spotkaniu rodzinnym mogę:

.....

W sklepie mogę:

.....

W podróży mogę:

.....

Podczas wydarzenia mogę:

.....

Zdanie, którego mogę użyć:

„Potrzebuję chwili przerwy.”

„Wrócę za kilka minut.”

„Muszę na chwilę wyjść.”

Moja wersja:

.....

14. REGENERACJA TO CZĘŚĆ PLANU

Wyjście z trudnej sytuacji nie oznacza, że układ nerwowy natychmiast wraca do równowagi.

Po przeciążeniu możesz potrzebować:

godziny,

wieczoru,

dnia,

kilku dni.

Po silnym przeciążeniu najbardziej potrzebuję:

.....

Najgorzej działa na mnie wtedy:

.....

Jak długo zwykle dochodzę do siebie?

.....

Po czym poznaję, że zasoby zaczynają wracać?

.....

15. MOJE CZERWONE FLAGI

Wypisz pięć sygnałów, których od teraz nie chcesz ignorować.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

Jeżeli zauważę przynajmniej z nich, oznacza to:

.....

I wtedy zrobię:

.....

16. MOJE ZDANIA RATUNKOWE

W przeciążeniu tworzenie komunikatu może być znacznie trudniejsze niż użycie przygotowanego wcześniej zdania.

Zaznacz te, które mogą Ci się przydać.

- ☐ Potrzebuję przerwy.
- ☐ Nie jestem teraz w stanie odpowiedzieć.
- ☐ Potrzebuję chwili bez rozmowy.
- ☐ Wrócę do tego później.
- ☐ Jest tu dla mnie za głośno.
- ☐ Muszę wyjść.
- ☐ Nie potrzebuję teraz rozwiązania.
- ☐ Proszę, nie zadawaj mi teraz kolejnych pytań.
- ☐ Napisz mi to, proszę, zamiast mówić.
- ☐ Potrzebuję konkretnej informacji.
- ☐ Potrzebuję wiedzieć, co wydarzy się dalej.

Moje własne:

.....
.....
.....

17. INSTRUKCJA DLA INNYCH

Możesz wypełnić tę stronę i przekazać ją osobie, której ufasz.

KIEDY JESTEM PRZECIĄŻONA/PRZECIĄŻONY

Możesz zauważyć, że:

.....

Najbardziej pomaga mi:

.....

Nie pomaga mi:

.....

Nie interpretuj mojego:

.....

jako:

.....

Jeżeli przestaję mówić:

.....

Jeżeli chcę zostać sama/sam:

.....

Możesz zapytać mnie:

.....

18. ANALIZA SYTUACJI

Wróć do tej strony po konkretnym przeciążeniu.

Co się wydarzyło?

.....

Co działo się wcześniej?

.....

Jaki był mój poziom energii na początku?

..... / 10

Jakie bodźce były obecne?

.....

Jakie wymagania społeczne lub poznawcze były obecne?

.....

Jakie były pierwsze sygnały?

.....

Kiedy je zauważyłam/zauważyłem?

.....

Kiedy zareagowałam/zareagowałem?

.....

Co pomogło?

.....

Co pogorszyło sytuację?

.....

Co następnym razem mogę zmienić?

.....

19. NIE „ILE WYTRZYMAŁ?”, TYLKO „ILE MNIE TO KOSZTUJE?”

Możesz być w stanie coś zrobić.

To jeszcze nie oznacza, że koszt jest dla Ciebie bez znaczenia.

Dlatego przy planowaniu aktywności zadaj sobie trzy pytania:

1. Czy mogę to zrobić?

.....

2. Ile mnie to będzie kosztować?

.....

3. Ile czasu będę potrzebować później na odzyskanie zasobów?

.....

To trzecie pytanie bardzo łatwo pominąć.

A przecież koszt wydarzenia nie kończy się wraz z wydarzeniem.

20. MÓJ SYSTEM PRZECIĄŻENIA — MAPA KOŃCOWA

Po przejściu przez workbook zbierz najważniejsze informacje w jednym miejscu.

NAJBARDZIEJ OBCIĄŻA MNIE

1.
2.
3.
4.
5.

MOJE PIERWSZE SYGNAŁY

1.
2.
3.

PRZY POZIOMIE 4/10

robię:

.....



PRZY POZIOMIE 6/10

robię:

.....

PRZY POZIOMIE 8/10

robię:

.....

NAJBARDZIEJ POMAGA MI

.....

NIE POMAGA MI

.....

MOGĘ POWIEDZIEĆ

.....

OSOBY, KTÓRE MOGĄ MI POMÓC

.....

PO PRZECIĄŻENIU POTRZEBUJĘ

.....

NA KONIEC

Celem nie jest stworzenie życia, w którym nigdy się nie przeciążysz.

Nie wszystko można przewidzieć.

Nie każdy bodziec można usunąć.

Nie z każdej sytuacji można natychmiast wyjść.

Ale pomiędzy:

„**nic się nie dzieje**”

a

„**nie mogę już więcej**”

często znajduje się wiele sygnałów.

Można nauczyć się je zauważać.

Można zacząć traktować je jako informacje, a nie przeszkody.

Można wcześniej zmniejszyć liczbę bodźców.

Zrezygnować z jednej rzeczy.

Wyjść.

Poprosić o ciszę.

Przesunąć rozmowę.

Nie odpowiedzieć od razu.

Dać sobie więcej czasu na regenerację.

Nie po to, żeby funkcjonować **tak samo jak wszyscy**.

I nie po to, żeby funkcjonować **jak dawniej**.

Tylko po to, żeby coraz lepiej rozumieć:

jak funkcjonujesz Ty.

WAŻNA INFORMACJA

„Mój system przeciążenia” jest materiałem psychoedukacyjnym przeznaczonym do samopoznania i samoobserwacji.

Nie jest narzędziem diagnostycznym, poradą medyczną ani formą psychoterapii i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą, jeśli jest ona potrzebna.

W przypadku nagłego pogorszenia stanu zdrowia lub sytuacji zagrażającej zdrowiu albo życiu należy skorzystać z odpowiedniej profesjonalnej pomocy.

Głos w Spektrum

Mój NeuroŚwiat

© Głos w Spektrum. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał przeznaczony do użytku własnego. Kopiowanie, udostępnianie, odsprzedaż i rozpowszechnianie bez zgody autora są zabronione.