

Śledzenie Intruzji Traumy i Strategie Radzenia Sobie

Ten dokument dostarcza ramy do śledzenia i zrozumienia intruzji traumy, ich wpływu oraz strategii radzenia sobie. Zawiera narzędzie do śledzenia myśli w celu rejestrowania sytuacji, intruzji, poziomów stresu i reakcji, a następnie sekcję refleksji do identyfikacji wzorców i spostrzeżeń. Opracowane przez PsychArts Miletta Killam, narzędzie to ma na celu zwiększenie samoświadomości i rozwój skutecznych strategii radzenia sobie z traumą.



by PsychArts Miletta Killam

Zrozumienie Intruzji Traumy

Czasami nasza trauma "wdziera się" do naszego codziennego życia jako retrospekcja lub wspomnienie z przeszłości, i może wydawać się poza naszą kontrolą/nie spowodowane przez nasz świadomy umysł.

Może to być dość przytłaczające. Możemy oddzielić się lub zdysocjować od naszego ciała lub umysłu w tym momencie, aby pomóc sobie poradzić z bólem. Możesz czuć, że nie masz kontroli, ponieważ doświadczenie może wydawać się automatyczne i bardzo oderwane. Kiedy jesteśmy przytłoczeni lub czujemy się zdysocjowani, możemy nie zauważać, co myślimy lub czujemy, lub możemy nie być świadomi, jak poradziliśmy sobie z sytuacją.

Cel Narzędzia do Śledzenia Myśli

Strony 1 i 2

Na pierwszych dwóch stronach, praktyka zauważania momentu i naszej strategii radzenia sobie pomaga nam zrozumieć, od jakich emocji lub uczuć się odłączamy, i jakie inne strategie radzenia sobie moglibyśmy wypróbować zamiast tego.

Strona 3

Na 3 stronie, dokonaj refleksji i zbadaj niektóre wzorce, ogólne tematy i nowe spostrzeżenia, które pojawiają się po przeglądzie twojego narzędzia do śledzenia myśli.

Struktura Narzędzia do Śledzenia Myśli

SYTUACJA/ JEDNOSTKI STRESU 0- CO BYŁO STRATEGIA RADZENIA PRZYCZYNA/WYZWALACZ 10 (0=BRAK 10=NAJGORSZE)
INTRUZJĄ? (WYDARZENIE, SOBIE/REAKCJA UCZUCIA, MYŚLI, (STRATEGIE BEHAWIORALNE, REAKCJA CIAŁA) MYŚLI, UCZUCIA,
ANALIZA SYTUACJI)

Ta struktura tabeli pozwala na rejestrowanie szczegółowych informacji o każdym doświadczeniu intruzji traumy, w tym o wyzwalaczu, poziomie stresu, naturze intruzji i twojej strategii radzenia sobie. Użyj następujących sugestii dla każdej kolumny, aby pomóc zidentyfikować potencjalne wzorce.

1 SYTUACJA/ PRZYCZYNA/WYZWALACZ

Zapisz konkretne wydarzenie, sytuację lub osobę, która wywołała intruzję. Na przykład, konkretny zapach, piosenka lub obraz mogą wywołać retrospekcję. Rozważ również, czy było coś, co robiłeś lub o czym myślałeś tuż przed intruzją, lub czy zauważyłeś jakiś wzorzec w swoim otoczeniu (np. przebywanie w zatłoczonych przestrzeniach). To może pomóc ci zrozumieć, na jakie sytuacje należy zwracać większą uwagę w przyszłości.

3 CO BYŁO INTRUZJĄ? (WYDARZENIE, UCZUCIA, MYŚLI, REAKCJA CIAŁA)

Opisz konkretną treść intruzji, w tym wszelkie wydarzenia, myśli, uczucia lub doznania cielesne, których doświadczyłeś. To może pomóc ci zrozumieć naturę intruzji i zidentyfikować wszelkie wspólne tematy. Na przykład, czy często doświadczasz retrospekcji konkretnego wydarzenia? Czy często doświadczasz fizycznych objawów, takich jak przyspieszone bicie serca lub trudności w oddychaniu?

2 JEDNOSTKI STRESU 0-10 (0=BRAK 10=NAJGORSZE)

Użyj tej skali do oceny intensywności twojego stresu podczas intruzji. To może pomóc ci śledzić dotkliwość doświadczenia i zidentyfikować wzorce w tym, jak sobie radzisz. Na przykład, czy używasz konkretnej strategii radzenia sobie częściej, gdy twój poziom stresu jest wysoki?

4 STRATEGIA RADZENIA SOBIE/REAKCJA (STRATEGIE BEHAWIORALNE, MYŚLI, UCZUCIA, ANALIZA SYTUACJI)

Udokumentuj strategie, których użyłeś, aby poradzić sobie z intruzją, w tym wszelkie działania, które podjąłeś, myśli, które miałeś, i uczucia, których doświadczyłeś. Na przykład, czy próbowałeś się rozproszyć? Czy próbowałeś ugruntować się w teraźniejszości? Czy rozmawiałeś z kimś o tym, co się dzieje? To może pomóc ci zidentyfikować twoje najbardziej skuteczne strategie radzenia sobie i rozwinąć nowe strategie zarządzania przyszłymi intruzjami.

Przykład Zarejestrowanej Intruzji

Szedłem ciemną uliczką

7

Retrospekcja do czasu,
gdy zostałem
obrabowany; zrobiło mi
się niedobrze; mrowienie
w dłoniach i ramionach;
czułem się "w stanie
alarmu"; niespokojny;
chciałem się odwrócić i
odejść.

Wyszedłem, potrąciłem
kogoś po drodze przez
przypadek; czułem się
winny; czułem się jak
porażka.

Ten przykład demonstruje, jak wypełnić narzędzie do śledzenia myśli, dostarczając jasny obraz sytuacji, doświadczenia intruzji i wynikającej z tego reakcji.

Struktura Strony Refleksji

ZAUWAŻ JAKIEŚ WZORCE? OGÓLNE TEMATY CZEGO MOŻESZ SIĘ NAUCZYĆ NA PODSTAWIE TEGO? Z TYCH WZORCÓW?

Strona refleksji pomaga analizować zarejestrowane doświadczenia w celu zidentyfikowania powtarzających się wzorców, ogólnych tematów i potencjalnych spostrzeżeń dla osobistego rozwoju i uzdrowienia.

Przykład Refleksji

Wzorce	Ogólne Tematy	Wnioski
Przebywanie samemu na zewnątrz wywołuje u mnie reakcję; ciemne przestrzenie wywołują u mnie reakcję; zawsze wyszedłem/uciekłem. Moje ciało reaguje bardzo silnie.	Środowisko wywołuje u mnie reakcję; czuję się samotny i bezbronny; to nigdy nie zdarza się, gdy jestem z kimś innym; czuję się przytłoczony bardzo szybko; nie lubię czuć się niespokojny.	Nie radzę sobie dobrze z uczuciem niepokoju i obwiniam się za to. Czuję się winny z powodu moich reakcji bardziej niż z powodu rzeczywistego wydarzenia, które pierwotnie się wydarzyło. Jeśli mogę zareagować inaczej, mogę być w stanie to opanować.

Korzyści z Używania Narzędzia do Śledzenia Myśli



Zwiększona Samoświadomość

Poprzez regularne rejestrowanie intruzji i reakcji, rozwijasz lepsze zrozumienie swoich wyzwalaczy i wzorców.



Generowanie Spostrzeżeń

Strona refleksji pomaga zidentyfikować tematy i uczyć się z twoich doświadczeń, potencjalnie prowadząc do nowych strategii radzenia sobie.



Śledzenie Postępów

Z czasem możesz obserwować zmiany w swoich reakcjach i poziomach stresu, pomagając ocenić twój postęp w zarządzaniu intruzjami traumy.



Rozwój Strategii

Analizując swoje strategie radzenia sobie, możesz zidentyfikować, które są najbardziej skuteczne i pracować nad rozwijaniem nowych, zdrowszych odpowiedzi na intruzje.