

Opowiadanie historii w ramach terapii poznawczo-behawioralnej



Cele

- Podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego
- Rozwijanie refleksyjnych praktyk
- Identyfikacja negatywnych wzorców myślowych
- Promowanie odporności i zdolności adaptacyjnych (zwiększanie pewności siebie)
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie



Potrzebne narzędzia i zasoby

- Karty umiejętności radzenia sobie/karty ze scenariuszami
- Zegar (opcjonalnie)



Uczestnicy

Ćwiczenie jest odpowiednie **dla uczestników w wieku 12+**. Liczba osób może się różnić w zależności od takich czynników, jak dostępna przestrzeń oraz zdolność moderatora do zarządzania uczestnikami i angażowania ich. Ogólnie rzecz biorąc, gra może być dostosowana do różnych wielkości grup, od małych liczących **4-6 uczestników do większych - 20 lub więcej osób**.



Czas trwania warsztatów

Czas trwania opowiadania historii w ramach terapii poznawczo-behawioralnej może się różnić w zależności od czynników, takich jak liczba uczestników, głębokość dyskusji podczas podsumowania oraz wszelkie dodatkowe modyfikacje lub wariacje wprowadzone do gry. Zazwyczaj jednak sama gra może zająć **od 30 minut do godziny**.



1 **Energizer (do 5 minut):** Rozpocznij sesję energetyzującą i angażującą grą.

Przykład: Poruszaj się i potrząśnij swoim ciałem.

Uczestnicy siedzą w kręgu, a następnie moderator wyjaśnia, że zostanie odtworzona optymistyczna muzyka. Kiedy się zacznie, uczestnicy powinni poruszać się po okręgu w dowolny sposób, na przykład tańcząc, skacząc lub biegając w miejscu. Zachęca się ich do zabawy i wyrażania siebie poprzez ruch. Po minucie lub dwóch moderator nagle zatrzymuje muzykę, prosząc uczestników o zatrzymanie się w dowolnej pozycji. Moment „zamrożenia” jest utrzymywany przez kilka sekund, zanim muzyka zostanie wznowiona, a uczestnicy ponowią ruch. Proces ten powtarza się kilka razy, zmieniając czas trwania ruchu i okresy „zamrożenia”, aby utrzymać zainteresowanie uczestników. Po kilku rundach wszyscy wracają do kręgu, by złapać oddech.

2 **Rozgrzewka (do 10 minut)**

Przykład: Ćwiczenie uważnego oddychania.

Rozpocznij od zaproszenia uczestników do znalezienia wygodnej pozycji siedzącej na krześle. Zachęć ich do siedzenia prosto, ze stopami płasko na podłodze i dłońmi delikatnie spoczywającymi na kolanach. Wyjaśnij, że poprowadzisz ich przez krótkie ćwiczenie uważnego oddychania, które pomoże skupić uwagę i uspokoić umysł. Poproś uczestników, aby wzięli kilka głębokich oddechów, wdychając powietrze nosem i wydychając ustami. Zachęć

ich do zwrócenia uwagi na wyczuwanie oddechu podczas jego wchodzenia i wychodzenia z ciała. Następnie poproś uczestników, aby skupili się na fizycznych odczuciach w swoim ciele, dostrzegając napięcia. Kontynuuj ćwiczenie uważnego oddychania przez około 3-5 minut, pozwalając na pogłębienie relaksu i skupienia. Po zakończeniu zadania poproś, by wszyscy powoli otworzyli oczy i powrócili świadomością do chwili obecnej. Zachęć do poświęcenia chwili na refleksję, jak się czują po zakończeniu ćwiczenia.

3 **Opowiadanie historii w ramach terapii poznawczo-behawioralnej**

Wprowadzenie do ćwiczenia:

Opowiadanie historii w ramach terapii poznawczo-behawioralnej jest terapeutyczną grą dyskusyjną, która wykorzystuje dostarczone odpowiedzi. Każdy gracz wybiera kartę umiejętności radzenia sobie lub kartę ze scenariuszem i wykonuje krótką czynność tam opisaną. Dodatkowo dołączone są puste karty, na których gracze mogą wyrazić swoje zdanie na różne tematy i zaproponować działania.

Gra zawiera:

- Karty umiejętności radzenia sobie
- Karty ze scenariuszami
- Puste karty do dodawania własnych pomysłów

4 Podsumowanie (do 15 minut)

Refleksja: Rozpocznij od zaproszenia uczestników do refleksji na temat ich przeżyć podczas opowiadania historii. Zachęć do podzielenia się swoimi przemyśleniami, odczuciami i spostrzeżeniami na temat gry. Ułatw dyskusję na temat wyzwań napotkanych przez uczestników podczas ćwiczenia. Poproś ich o wskazanie konkretnych przeszkód i sposobu, w jaki podeszli do ich pokonania. Zachęć do podzielenia się przykładami wykorzystania technik takich jak regulacja emocji i modyfikacja zachowania. Poprowadź uczestników w identyfikowaniu kluczowych punktów uczenia się na podstawie ćwiczenia.

Ważne: Zachęć ich do dalszego ćwiczenia i wykorzystywania umiejętności w codziennym życiu w celu radzenia sobie ze stresem i poprawy ogólnego samopoczucia.

Porada: Zapewnij uczestnikom dodatkowe zasoby lub opcje wsparcia w celu dalszego uczenia się o umiejętnościach radzenia sobie w trudniejszych sytuacjach i o zdrowiu psychicznym. Może to obejmować polecenie książek, stron internetowych lub lokalnych usług wsparcia.



Test rzeczywistości dla schizofrenii Tes bon sulla is

Zidentyfikuj negatywną myśl, którą ostatnio miałeś na swój temat. Zapisz ją, a następnie zakwestionuj jej prawdziwość. Zadaj sobie pytanie: "Czy ta myśl jest zawsze prawdziwa?" i "Czy istnieje inny sposób spojrzenia na tę sytuację?".

Krótkie ćwiczenie: Zastąp negatywną myśl bardziej pozytywną lub realistyczną.

Zdrowe odżywianie w depresji

Zaplanuj i przygotuj zbilansowany i pożywny posiłek. Wybierz owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste.

Krótką aktywność: Poszukaj zdrowych przepisów i stwórz plan posiłków na cały tydzień. Może to pomóc poprawić nastrój i poziom energii.



Uważność w stanach lękowych

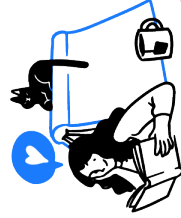
Ćwicz technikę uziemienia 5-4-3-2-1: Wymień 5 rzeczy, które widzisz, 4 rzeczy, których możesz dotknąć, 3 rzeczy, które słyszysz, 2 rzeczy, które czujesz i 1 rzecz, którą smakujesz.

Krótkie ćwiczenie: Zamknij oczy i skup się na swoich zmysłach, nazywając rzeczy w swoim otoczeniu. Pomaga to wrócić do chwili obecnej i uspokoić umysł.

Samoopieka w przypadku traumy

Zaangażuj się w relaksującą czynność, którą lubisz, taką jak czytanie, słuchanie muzyki lub spędzanie czasu na łonie natury.

Krótkie działanie: Przeznacz czas na czynności związane z samoopieką, które promują relaks i dobre samopoczucie.



Śledzenie nastroju w chorobie afektywnej dwubiegunowej

Śledź swoje wahania nastroju i identyfikuj jego potencjalne wywalacze. Może to pomóc w skuteczniejszym radzeniu sobie z objawami.

Krótkie działanie: Skorzystaj z aplikacji do śledzenia nastroju lub dziennika, aby rejestrować wahania nastroju i wszelkie związane z nimi wydarzenia.

Test rzeczywistości dla schizofrenii

Zakwestionuj wszelkie halucynacje lub urojenia, osadzając się w rzeczywistości. Porozmawiaj z zaufanym przyjacielem lub członkiem rodziny o swoich doświadczeniach.

Krótką aktywność: Zaangażuj się w czynności, które stymulują zmysły i łączą Cię z chwilą obecną, takie jak słuchanie znanej muzyki lub spacer na łonie natury.



Karty
umiejętności
radzenia sobie z
sytuacją



Karty
umiejętności
radzenia sobie z
sytuacją



Karty
umiejętności
radzenia sobie z
sytuacją



Karty
umiejętności
radzenia sobie z
sytuacją



Karty
umiejętności
radzenia sobie z
sytuacją



Karty
umiejętności
radzenia sobie z
sytuacją



Karty
umiejętności
radzenia sobie z
sytuacją



Karty
umiejętności
radzenia sobie z
sytuacją

Stereotyp zaburzeń odżywiania

Scenariusz: Słyszysz, jak ktoś komentuje, że ktoś inny jest "bulimikiem" tylko dlatego, że je sałatkę.

Krótkie ćwiczenie: Omów szkodliwy charakter utrwalania stereotypów na temat zaburzeń odżywiania. Wyjaśnij, że są to poważne choroby psychiczne, a nie po prostu kwestia wyboru.

Depresja i wycofanie społeczne

Scenariusz: Czujesz się przytłoczony spotkaniami towarzyskimi i wolisz się izolować.

Krótką aktywność: Zmierz się z chęcią izolacji. Zaplanuj spotkanie z bliskim przyjacielem lub dołącz do grupy wsparcia, aby zintegrować się z innymi, którzy to rozumieją.



Zdrowe mechanizmy radzenia sobie z sytuacją

Scenariusz: Czujesz się zestresowany i sięgasz po niezdrowe mechanizmy radzenia sobie, takie jak nadużywanie substancji odurzających lub samookaleczanie.

Krótkie ćwiczenie: Zidentyfikuj zdrowsze mechanizmy radzenia sobie, takie jak ćwiczenia, prowadzenie dziennika lub twórcza ekspresja. Ćwicz te alternatywne strategie w obliczu stresu.

Schizofrenia i stygmatyzacja społeczna

Scenariusz: Doświadczasz stygmatyzacji społecznej i dyskryminacji z powodu zdiagnozowanej schizofrenii.

Krótkie działanie: Nawiąż kontakt z grupami wsparcia lub społecznościami internetowymi, aby znaleźć zrozumienie i poczucie przynależności wśród innych osób o podobnych doświadczeniach.

Depresja i higiena snu

Scenariusz: Zmagasz się z bezsennością spowodowaną depresją, co prowadzi do zwiększonego zmęczenia i obniżonego nastroju.

Krótkie działanie: Ustal stały harmonogram snu, stwórz relaksującą rutynę przed snem i unikaj stymulujących czynności przed snem.

Pozytywne nastawienie do ciała w zaburzeniach odżywiania

Scenariusz: Nieustannie krytykujesz swój wygląd i porównujesz się do nierealistycznych standardów urody.

Krótkie ćwiczenie: Ćwicz afirmacje pozytywnego nastawienia do ciała. Skup się na docenianiu go za jego funkcje i mocne strony, a nie wyłącznie za wygląd.

Choroba afektywna dwubiegunowa i mania

Scenariusz: Doświadczasz epizodu maniakalnego z podwyższonym poziomem energii, gonitwą myśli i impulsywnym zachowaniem.

Krótkie działanie: Wdroż strategie ustalone w planie kryzysowym, takie jak skontaktowanie się ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego lub z osobą wspierającą.

Trauma i czynniki wyzwalające

Scenariusz: Napotykaś sytuację, która wyzwała wspomnienia traumatycznego doświadczenia.

Krótkie działanie: Wykorzystaj techniki uziemiaania lub poszukaj wsparcia zaufanej osoby, aby poradzić sobie z reakcją emocjonalną.



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami

Wdzięczność za lepsze samopoczucie

Scenariusz: Zbliża się prezentacja i odczuwasz silny lęk związany z przemawianiem przed ludźmi.

Krótkie ćwiczenie: Ćwicz techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie i pozytywne afirmacje. Wizualizuj siebie podczas wygłaszania udanej prezentacji.



Lęk i wystąpienia publiczne

Scenariusz: Zbliża się prezentacja i odczuwasz silny lęk związany z przemawianiem przed ludźmi.

Krótkie ćwiczenie: Stosuj techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak ćwiczenia uważności, strategie zarządzania czasem i delegowanie zadań, gdy jest to możliwe.



Lęk i media społecznościowe

Scenariusz: Nieustannie porównujesz swoje życie do pozornie idealnych portretów w mediach społecznościowych, co prowadzi do poczucia nieadekwatności i niepokoju.

Krótkie działanie: Zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych lub ustal limity czasowe na korzystanie z nich. Skup się na działaniach, które przynoszą Ci prawdziwą radość i spełnienie.

Lęk i wystąpienia publiczne

Scenariusz: Zbliża się prezentacja i odczuwasz silny lęk związany z przemawianiem przed ludźmi.

Krótkie ćwiczenie: Poświęć kilka minut na zastanowienie się nad rzeczami, za które jesteś wdzięczny, dużymi lub małymi. Skupienie się na wdzięczności może zmienić perspektywę i poprawić nastrój.

Poszukiwanie pomocy w zakresie zdrowia psychicznego

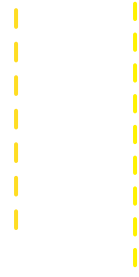
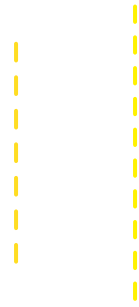
Scenariusz: Wahasz się szukać profesjonalnej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego z powodu stygmatyzacji lub strachu przed osądem.

Krótkie działanie: Doinformuj się o korzyściach płynących z poszukiwania profesjonalnego wsparcia. Pamiętaj, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i zasługuje na odpowiednią opiekę.

Zdrowe relacje i zdrowie psychiczne

Scenariusz: Znajdujesz się w toksycznym związku, który negatywnie wpływa na Twoje samopoczucie psychiczne.

Krótkie ćwiczenie: Zidentyfikuj niezdrowe wzorce w związku i rozważ poszukiwanie wsparcia od przyjaciół, rodziny lub terapeuty, aby nadać priorytet własnemu zdrowiu psychicznemu.





Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami



Karty ze
scenariuszami