

DBT

STOP! Kryzys

Umiejętności przetrwania kryzysu



Stop! Zatrzymaj się, nie reaguj

T Zrób krok do tyłu, nabierz dystansu

Obserwuj

Postępuj uważnie, działaj ze świadomością



3.

T - obniż TEMPERATURĘ twarzy za pomocą zimnej wody

Intensywne ćwiczenia aerobowe

P - oddychaj miarowo, spowolnij oddech

Progresywna relaksacja mięśni



2. Rozważ argumenty
ZA i PRZECIW

4.

Odwracanie uwagi **ACCEPTS**

Aktywność. Zrób coś. (Activities)

C Pomaganie innym. (Contributing)

C Porównania. (Comparisons)

E Wywołaj inne EMOCJE. (Emotions)

P Odepchnij bolesną sytuację z umysłu. (Pushing away)

T Zastąp swoje myśli. (Thoughts)

S Zintensyfikuj i poczuj swoje doznania. (Sensations)



6.

Poprawianie chwili **IMPROVE**

I Wyobrażenia (Imagery) - Wyobraź sobie swoje bezpieczne miejsce. Wyobraź sobie, że wszystko dobrze się układa

M Sens (Meaning) - Znajdź lub wymyśl jakiś cel lub sens w swoim bólu.

P Modlitwa (Prayer) - Otwórz serce na siłę wyższą lub na swój mądry umysł

R Relaks (Relaxing actions) - Rozluźnij mięśnie i ciało. Wypij gorące kakao.

O Jedna rzecz w danej chwili (One thing in the moment) - Skup swoją całą uwagę na tym, co teraz robisz/na swoich doznaniach.

V Urlop - (Vacation) - Zrób sobie krótkie wakacje - idź na spacer, wejdź do łóżka i przykryj się kocem.

E Dodawanie otuchy (Encouragement) - "Robię wszystko, co w mojej mocy"; "To także przeminie"

I can do it!

5.

SAMOKOJENIE

za pomocą **pięciu zmysłów**

Wzrok - Udać się blisko natury, podziwiać widoki. Obejrzyj ładne zdjęcia.

Słuch - Posłuchaj ulubionej muzyki. Wsłuchaj się w dźwięki natury.

Węch - Użyj ulubionego balsamu lub perfum. Powąchaj świeżo zmieloną kawę.

Smak - zjedz ulubione lody. Zjedz uważnie posiłek.

Dotyk - Weź długą kąpiel. Idź na masaż. Pogłaszcz psa lub kota.

Ruch - Pokoń się łagodnie. Idź pobiegać lub poćwiczyć jogę.





Stwórz własny zestaw anty-kryzysowy

