

Autoterapia. Pokonywanie pułapek własnego umysłu

dr Kaja Romanowicz



dr n. med. i n. o zdr.
Kaja Romanowicz

Jestem psychologiem klinicznym, psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym oraz superwizorem. Doświadczenie zbierałam w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży oraz w Instytucie Psychiatrii i Neurologii na oddziale dziennym III Kliniki Psychiatrycznej IPiN, gdzie również byłam doktorantką.

Prywatnie jestem mamą studentów Matyldy i Mikołaja oraz 11-latki Antosi. Uwielbiam męczyć się aktywnością fizyczną - szczególnie bieganiem po lesie na dystansach od 10 do 20 kilometrów.

PLAN WARSZTATÓW

- ▶ WARTOŚCI I CELE
- ▶ ZAŁOŻENIA
- ▶ TOLEROWANIE DYSTRESU I WŁASNYCH MYŚLI
- ▶ RELAKS

Wartości i cele

Co jest dla mnie ważne?



Co jest dla mnie ważne?

Krok 1: Określenie wartości

ĆWICZENIE: Kim jestem i co jest dla mnie ważne?

Zrób listę 10 wartości, które są dla ciebie ważne lub którymi chciałbyś się kierować w życiu. Nie ma tu jednego poprawnego rozwiązania. Zawsze możesz później zmienić zdanie.

Co te wartości dla ciebie znaczą? Prześledź listę i zapisz osobiste znaczenie każdej z wartości - dlaczego jest dla ciebie ważna? Zadać sobie pytanie: *“Po czym poznam, że żyję według swoich wartości?”*



1. lojalność
2. uczciwość
3. bycie pomocnym
4. bliskość
5. autentyczność
6. odwaga
7. mądrość
8. rozwój osobisty
9. świetny wygląd
10. zorganizowanie

Wartości i cele - różnica

Wartości opisują sposób, w jaki chcielibyśmy się zachowywać w życiu, cechy, które pragnęlibyśmy dodać do naszego obecnego zachowania, takie jak bycie człowiekiem: kochającym, troskliwym, życzliwym, uczciwym, otwartym...

Cele można osiągnąć, odhaczyć z listy, można też dopiąć celu, podczas gdy wartości nie mają końca. Czasami wyznaczony cel nie służy wybranym wartościom.

Cele mogą prowadzić do porażki, a wartości nie, ponieważ są **wieczne**.

upragniony rezultat: *bycie zdrowym i w dobrej formie*

wartości: *dbanie o siebie i rozwój osobisty*

cel: *pójść na siłownię o szóstej rano w najbliższy poniedziałek*

Technika unikania i jej wady

W potocznym myśleniu - im bardziej się staram tym większa szansa powodzenia. To działa, ale tylko w świecie **zewnętrznym!** (Np. nie lubisz sąsiada? Możesz dołożyć starań i się przeprowadzić).

W świecie wewnętrznym nie pozbędziesz się tego, co ci się nie podoba...



ĆWICZENIE: Jak działa umysł?

Wyobraź sobie, że mamy urządzenie, które potrafi wykryć kiedy myślisz o czekoladowym cieście. Urządzenie uruchamia głośny alarm gdy tylko pomyślisz o cieście.

Oto twoje zadanie: po podłączeniu do urządzenia masz nie myśleć o czekoladowym cieście przez godzinę. Zapewnimy ci najlepszą motywację i wycelujemy w ciebie pistolet. jeśli alarm uruchomi się choćby raz, pistolet wystrzeli w ciebie.

Podejmiesz wyzwanie? Nie myśl o czekoladowym cieście!



Nie walcz z samym sobą i swoim umysłem

- Nie musisz już ze sobą walczyć.
- Twój dystres nie jest twoim wrogiem.
- Twoja niepewność nie jest twoim wrogiem.
- Twoja zachcianka nie jest twoim wrogiem.
- Twoja samotność nie jest twoim wrogiem.
- Twoje ciało nie jest twoim wrogiem.

**Zamiast walczyć -
zaobserwuj i przyjmij
emocje, zrób im miejsce.**

Ucieczka - czy jesteś na diecie i/lub ćwiczysz, lub pijesz alkohol lub robisz kompulsywnie zakupy aby uniknąć trudnych emocji?



Nie walcz z samym sobą i swoim umysłem

ĆWICZENIE: Biały pokój

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w pustym pokoju z dwoma parami drzwi. Jest cicho, wokół nikogo nie ma.

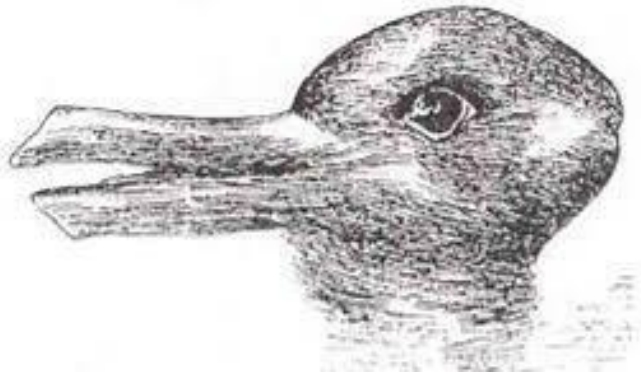
Teraz zaobserwuj, jak Twoje myśli i emocje z nimi związane wchodzi do pokoju przez jedne drzwi i wychodzą drugimi.

Przyglądaj się im. Jak wyglądają? Czy poruszają się szybko, czy wolno? Obserwuj jak wchodzi do pokoju i wychodzą z niego. Nie wchodzić im w drogę, nie zakłócaj ich ruchu. Po prostu zaakceptuj ich obecność i pozwól im płynąć.



Założenia...







Zmiana przekonań...

**...działaj zamiast
myśleć!**

An illustration on the left side of the slide shows a person in a white lab coat standing in a doorway. They are holding a flashlight that shines a beam of light onto a large, textured brain that fills the background. The brain is rendered in shades of brown and orange, with visible gyri and sulci. The overall style is artistic and somewhat surreal.

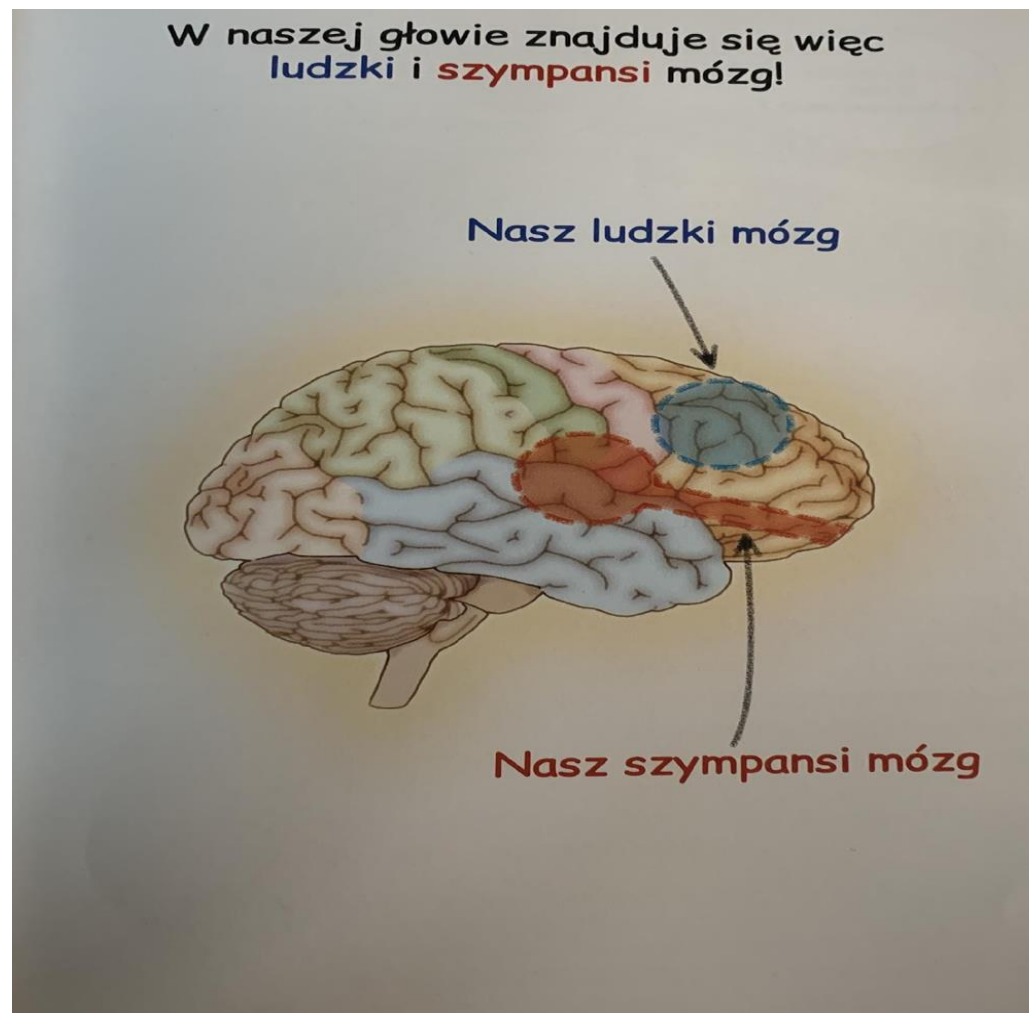
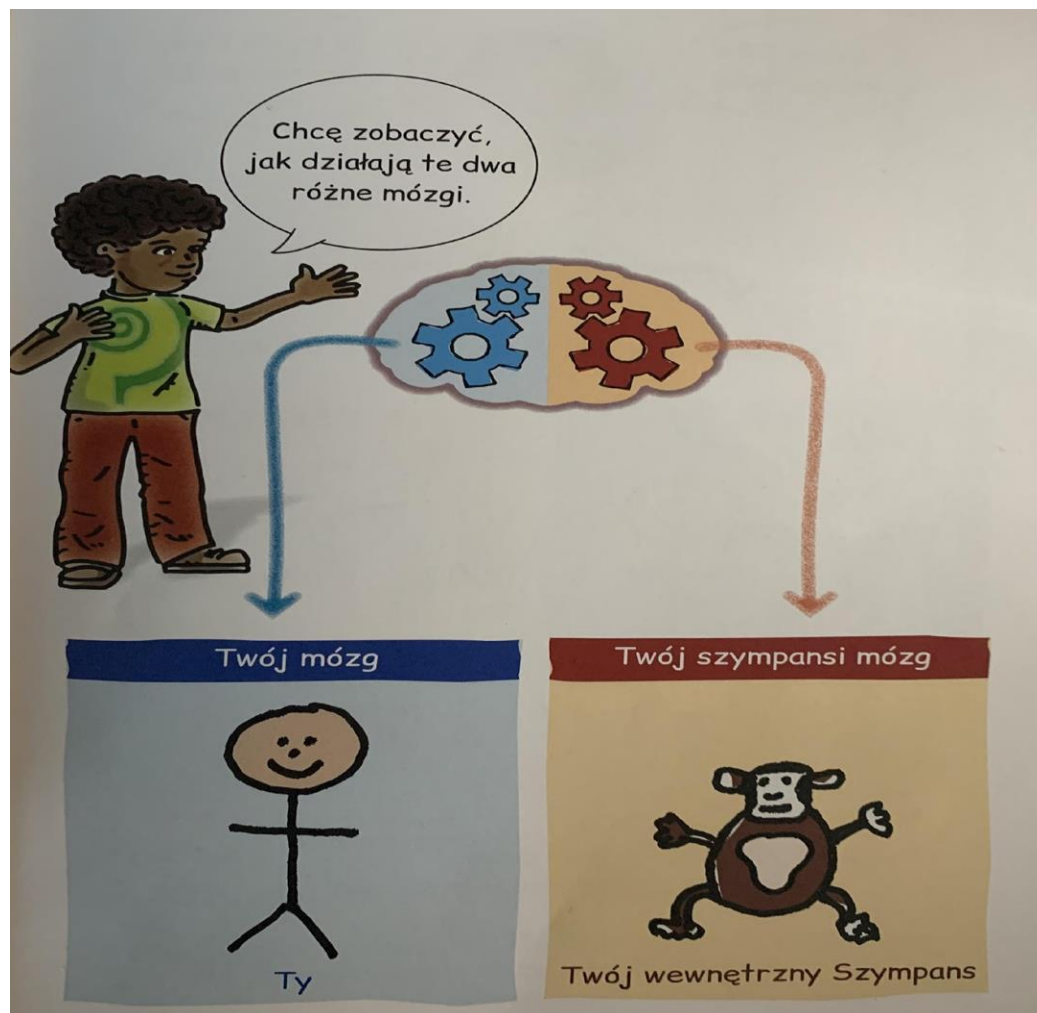
Umysł i jego pułapki

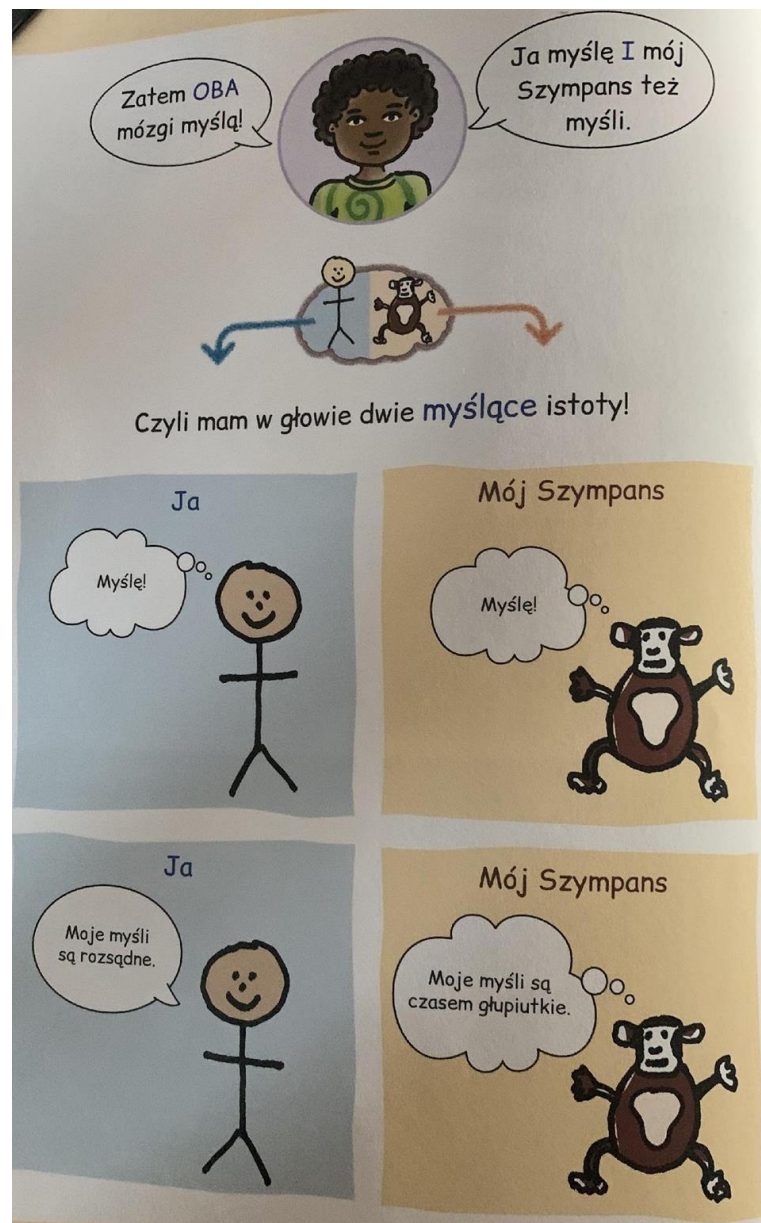
- ▶ Zniekształcenia poznawcze

TEORIA A

TEORIA B

Dwa typy mózgu





"Siedzi w tobie szympanś"
Prof. Steve Peters

Tolerowanie dystresu i negatywnych myśli



Gotowość na przyjęcie dystresu

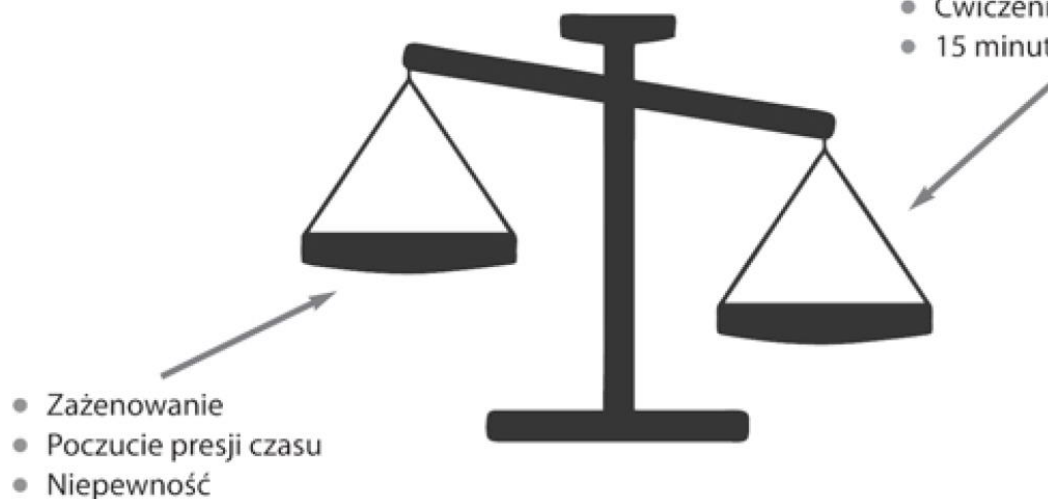
Waga gotowości: czasem dystres będzie zbyt silny, aby podjąć działanie i będzie przeważał nad możliwymi zyskami. W takiej sytuacji wybierz łatwiejszy cel.

- Zażenowanie
- Poczucie presji czasu
- Niepewność



Znajdź sposób, aby tak często, jak to możliwe, mówić **“TAK”** sprawom, na których ci **zależy**.

- Ćwiczenie w domu
- 15 minut treningu



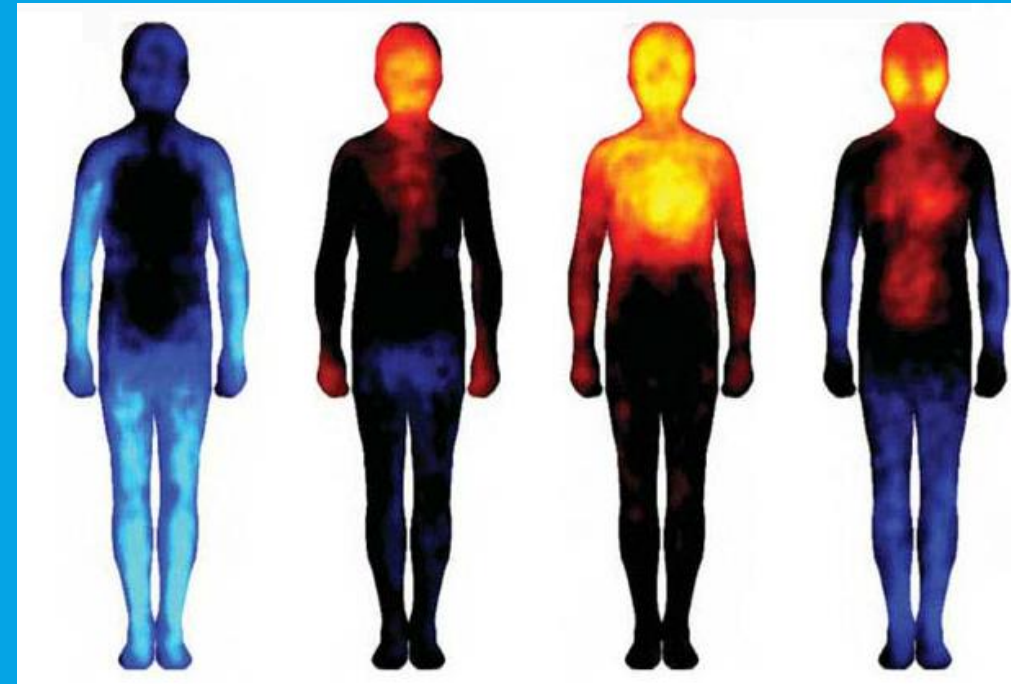
Gotowość na przyjęcie dystresu

ĆWICZENIE: Odczuwanie dystresu

Pomyśl o sytuacji, w której pokłóciłeś się z bliską osobą, przywołaj to wspomnienie i uczucia z nim związane.

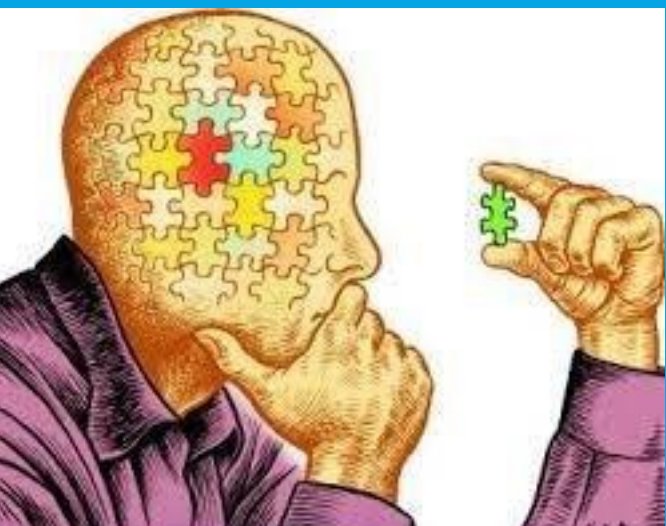
Następnie:

- pozwól sobie na doświadczenie tego uczucia - sprawdź, czy potrafisz po prostu pozwolić temu uczuciu być, zrób mu miejsce
- zauważ to uczucie - gdzie w ciele się znajduje?
- oddychaj w kierunku tego uczucia - wyobraź sobie, że twój oddech przepływa przez to uczucie i wokół niego
- uznaj to uczucie za normalne - powiedz sobie; “to jest normalne uczucie”



Defuzja poznawcza - przełamanie dominacji myśli

Myśli są jedynie słowami i obrazami w głowie.



ĆWICZENIE: Dystansowanie się od myśli

Wybierz jakąś mało pomocną myśl (np. *“Nie jestem dość dobra”*) i dokonaj fuzji z nią - pozwól jej zdominować swoją świadomość. Przez kolejnych 10 sekund zweryfikuj, czy jesteś w stanie całkowicie uwierzyć w tę myśl, tak bardzo jak tylko potrafisz.

Teraz powtórz tę samą myśl, ale poprzedź ją frazą *“Mam taką myśl, że...nie jestem dość dobra”*. Zauważ co się dzieje. Teraz powtórz myśl ponownie, ale nieco wydłuż frazę wprowadzającą: *“Zauważam, że mam taką myśl, że.... nie jestem dość dobra”*. Zauważ co się dzieje.

Czy podczas wykonywania ćwiczenia udało ci się wytworzyć swego rodzaju dystans wobec myśli, oderwać się od niej? Czy udało ci się dostrzec poczucie oddzielenia lub odsunięcia się od tej myśli, tak jak można odsunąć rękę od twarzy?

Jeśli jednak czasem zdarzy się fuzja, to powiedz sobie: *“Nic się nie stało, po prostu uwierzyłam w tę myśl”*.

Bądź uważny i obserwuj swoje myśli

Zauważenie i nazwanie myśli zapewnia przerwę, która pozwala na defuzję, a to z kolei daje możliwość **wyboru**.

STOP - uważne zatrzymanie się

Spowolnij - oddychaj wolniej, wdychaj powietrze przez 3 sekundy, zatrzymaj i wypuszczaj przez kolejne 3-4 sekundy

Twój oddech - pozwól, aby twój oddech płynął teraz swobodnie i po prostu zwróć na niego uwagę

Otwórz się - zrób miejsce myślom i uczuciom

Podążaj za wartościami - zadaj sobie pytanie *“Jaką osobą chcę teraz być?”*

Restrykcyjne diety - wszystko albo nic

Umysł podpowiada i obiecuje, że wydarzą się dobre rzeczy, jeśli będziesz przestrzegać tych zasad:

- powinnam, muszę, trzeba, należy, nie wolno, nieprawidłowy, zły...



Zamiast tego, przyjmij zasadę **MNIEJ/WIĘCEJ**.
Myśl o poprawie diety, nie rezygnuj z produktów -
stosuj zdrowsze **zamienniki**.

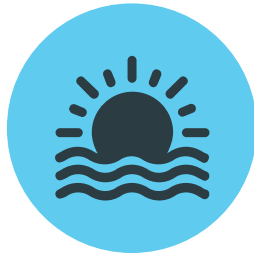
Jeśli zdarzy się potknięcie w drodze do poprawy diety, np. objesz się słodyczami; zaobserwuj i przyjmij to zdarzenie, uczucia z nim związane, a następnie po prostu wróć do swoich wartości (porażka w celu ich nie skreślenia).

Ćwiczenia relaksacyjne



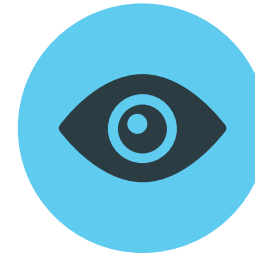
GŁĘBOKIE ODDYCHANIE

- 4 sekundy wdechu, 4 sekundy wydechu
- wdech - wstrzymanie - wydech



BEZPIECZNE MIEJSCE

- wszystkie szczegóły miejsca, w którym czujesz się bezpiecznie
- spacer po plaży



MINDFULNESS - UWAŻNOŚĆ

- obserwowanie emocji bez osądzania ich
- skanowanie ciała w poszukiwaniu napięcia

Relaksacja Jacobson'a

1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji, zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu.
2. Zaczynij od skupienia się na jednej kończynie. Świadomie napnij mięśnie tej konkretnej kończyny, napnij je na kilka sekund.
3. Następnie, zrób głęboki oddech i jednocześnie rozluźnij napięcie w tych mięśniach. Skoncentruj się na uczuciu relaksu, które towarzyszy rozluźnieniu.
4. Powtórz ten proces z każdą grupą mięśni, przechodząc stopniowo od jednej konkretnej kończyny do kolejnej, aż do osiągnięcia całego ciała.

Trening autogenny Schultza

1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji.
2. Zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu, stając się bardziej świadomym swojego ciała.
3. Powoli zacznij skupiać swoją uwagę na konkretnych częściach ciała.
 - *"Moja/Twoja prawa ręka jest ciężka. Jest ciepła i ciężka"*
 - *"Moja/Twoja lewa jest ciężka. Bardzo ciężka i przyjemnie ciepła"*
4. Skupiaj się na odczuwaniu ciężkości i ciepła w różnych częściach ciała oraz na spokojnym oddechu.
5. Pozwól swojemu ciału na naturalne reagowanie na te sugestie, zanurzając się w uczuciu relaksacji i spokoju.

CZTERY TYPY PACJENTÓW

Typ zrównoważony

- „pacjent idealny” – w obliczu choroby stosuje konstruktywne mechanizmy radzenia sobie ze stresem, w rezultacie przeżywa go łagodniej

Typ zaangażowany

- „pacjent uskarżający się / roszczeniowy” – nie adaptuje się do sytuacji choroby, wykorzystuje ją by manipulować innymi, prowokuje odrzucające, a nawet wrogie reakcje ze strony personelu medycznego

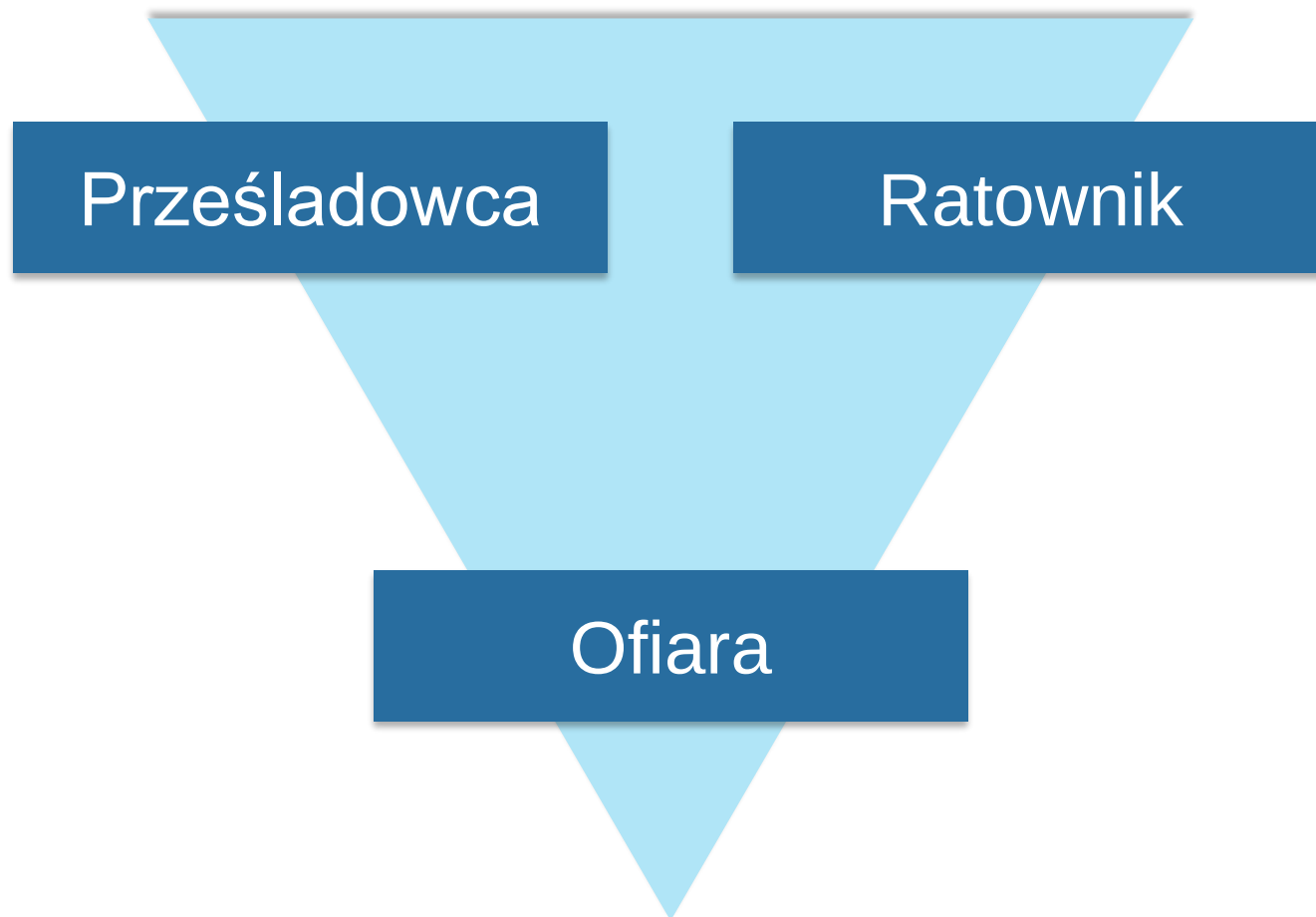
Typ bojaźliwy

- demonstruje brak potrzeby wsparcia społecznego, wysoki poziom napięcia psychicznego, powstrzymuje się od ekspresji, pozornie uległy lub przejawiający pasywną wrogość

Typ oddalający

- preferuje radzenie sobie z problemami w samotności, trudno mu tolerować stres, dewaluje związki z innymi osobami (w tym opiekę medyczną, czy psychiczną)

Wyjście z pułapki



Pytania...?