

## Wykaz niedawnych doświadczeń

**Instrukcje:** Zastanów się, ile razy w ciągu ostatniego roku doświadczyłeś wydarzeń życiowych wypisanych poniżej. Wpisz odpowiednią liczbę (od 0 do 4) w kolumnie Liczba wystąpień. (Jeśli któreś z wydarzeń powtórzyło się więcej niż cztery razy, również powinieneś wpisać w tej kolumnie 4).

| Wydarzenie  | Liczba wystąpień (0-4) | x | Średnia wartość | = | Liczba punktów |
|---|------------------------|---|-----------------|---|----------------|
| 1. Znaczny wzrost lub spadek liczby problemów z szefem.   |                        | x | 23              | = |                |
| 2. Istotna zmiana nawyków związanych ze snem (spanie znacznie więcej, znacznie mniej lub o innej porze niż wcześniej).                            |                        | x | 16              | = |                |
| 3. Istotna zmiana nawyków żywieniowych (jedzenie znacznie więcej, znacznie mniej, o zupełnie innych porach lub w innych miejscach niż wcześniej). |                        | x | 15              | = |                |
| 4. Zmiana osobistych nawyków (sposobu ubierania, zachowania, relacji itd.)  |                        | x | 24              | = |                |
| 5. Istotna zmiana w typowej ilości wypoczynku.  |                        | x | 19              | = |                |
| 6. Istotna zmiana w aktywności społecznej (np. wyjścia do klubów, na tańce, do kina, na zwiedzanie itd.)  |                        | x | 18              | = |                |
| 7. Istotna zmiana w aktywności religijnej (udział w nabożeństwach znacznie częściej lub znacznie rzadziej niż zwykle).                            |                        | x | 19              | = |                |
| 8. Istotna zmiana w liczbie spotkań rodzinnych (znacznie więcej lub znacznie mniej niż zwykle).   |                        | x | 15              | = |                |

Dr Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Dr Matthew McKay

*Ogarnij stres i żyj na luzie*

© Copyright © 2019 by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Zwierciadło sp. z o.o., Warszawa 2022

|  |  |   |     |   |  |
|--|--|---|-----|---|--|
| 9. Istotna zmiana sytuacji finansowej (znaczące pogorszenie lub poprawa).  |  | x | 38  | = |  |
| 10. Problemy z teściami.   |  | x | 29  | = |  |
| 11. Istotna zmiana w liczbie kłótni z małżonkiem o wychowanie dzieci, osobiste nawyki itd. (znaczący wzrost lub spadek). |  | x | 35  | = |  |
| 12. Problemy seksualne.  |  | x | 39  | = |  |
| 13. Poważna choroba lub uraz.  |  | x | 53  | = |  |
| 14. Śmierć bliskiego członka rodziny (innego niż małżonek).  |  | x | 63  | = |  |
| 15. Śmierć małżonka.   |  | x | 100 | = |  |
| 16. Śmierć bliskiego przyjaciela.  |  | x | 37  | = |  |
| 17. Pojawienie się nowego członka rodziny (przez narodziny, adopcję, wprowadzenie się osoby starszej itd.)               |  | x | 39  | = |  |
| 18. Istotna zmiana w kwestii zdrowia lub zachowania rodziny.   |  | x | 44  | = |  |
| 19. Zmiana miejsca zamieszkania.   |  | x | 20  | = |  |
| 20. Pobyt w więzieniu lub innym zakładzie.   |  | x | 63  | = |  |
| 21. Drobnie naruszenie prawa (mandat, przechodzenie na czerwonym świetle, zakłócanie spokoju itd.)                       |  | x | 11  | = |  |
| 22. Istotna zmiana w funkcjonowaniu firmy (fuzja, reorganizacja, upadłość itd.)  |  | x | 39  | = |  |
| 23. Ślub.  |  | x | 50  | = |  |
| 24. Rozwód.  |  | x | 73  | = |  |
| 25. Separacja z małżonkiem.  |  | x | 65  | = |  |
| 26. Wybitne osiągnięcie osobiste.  |  | x | 28  | = |  |

Dr Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Dr Matthew McKay

*Ogarnij stres i żyj na luzie*

© Copyright © 2019 by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Zwierciadło sp. z o.o., Warszawa 2022

|  |  |   |    |   |  |
|--|--|---|----|---|--|
| 27. Wyprowadzka dziecka z domu (po ślubie, na studia itd.)   |  | x | 29 | = |  |
| 28. Emerytura.   |  | x | 45 | = |  |
| 29. Istotna zmiana godzin lub warunków pracy.  |  | x | 20 | = |  |
| 30. Istotna zmiana zakresu obowiązków w pracy (awans, degradacja, przejście do innego działu).               |  | x | 29 | = |  |
| 31. Zwolnienie z pracy.  |  | x | 47 | = |  |
| 32. Istotna zmiana warunków mieszkaniowych (budowa domu, remont, pogorszenie warunków w domu lub dzielnicy). |  | x | 25 | = |  |
| 33. Rozpoczęcie lub zakończenie pracy poza domem przez małżonka.   |  | x | 26 | = |  |
| 34. Zaciągnięcie kredytu hipotecznego lub pożyczki na duży zakup (domu, firmy itd.)                          |  | x | 31 | = |  |
| 35. Zaciągnięcie pożyczki na mniejszy zakup (samochodu, telewizora, lodówki itd.)                            |  | x | 17 | = |  |
| 36. Zajęcie nieruchomości obciążonej pożyczką lub hipoteką.  |  | x | 30 | = |  |
| 37. Wakacje.   |  | x | 13 | = |  |
| 38. Zmiana szkoły.   |  | x | 20 | = |  |
| 39. Zmiana zawodu.   |  | x | 36 | = |  |
| 40. Rozpoczęcie lub zakończenie formalnej edukacji.  |  | x | 26 | = |  |
| 41. Pogodzenie się z małżonkiem.   |  | x | 45 | = |  |
| 42. Cięża.   |  | x | 40 | = |  |
| Łączna punktacja   |  |   |    |   |  |

Copyright © 1981 dr Thomas H. Holmes, The University of Washington Press Edition, 1986. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA 98185.

Dr Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Dr Matthew McKay

*Ogarnij stres i żyj na luzie*

© Copyright © 2019 by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Zwierciadło sp. z o.o., Warszawa 2022

## Dziennik stresu

Data: \_\_\_\_\_ Dzień tygodnia: \_\_\_\_\_

| Godzina | Stresujące wydarzenie | Objawy |
|---------|-----------------------|--------|
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |
|         |                       |        |

Dr Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Dr Matthew McKay

*Ogarnij stres i żyj na luzie*

© Copyright © 2019 by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Zwierciadło sp. z o.o., Warszawa 2022

## Dziennik ogólnego poziomu napięcia

Oceń się w 10-punktowej skali przed i po wykonaniu ćwiczeń relaksacyjnych opartych na skanowaniu ciała.

|  |                                  |  |                                 |                                       |
|--|----------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>całkowicie<br>zrelaksowa-<br>ny, brak<br>napięcia | 2<br>bardzo<br>zrelakso-<br>wany | 3<br>umiarkowa-<br>nie zrelakso-<br>wany | 4<br>nieco<br>zrelaksowa-<br>ny | 5<br>nieznacznie<br>zrelakso-<br>wany |
| 6<br>nieznacznie<br>napięty                            | 7<br>nieco<br>napięty            | 8<br>umiarkowa-<br>nie napięty           | 9<br>bardzo<br>napięty          | 10<br>wyjątkowo<br>napięty            |

| Tydzień<br>_____ | Ćwiczenie | Przed<br>sesją | Po<br>sesji | Komentarze |
|------------------|-----------|----------------|-------------|------------|
| poniedziałek     |           |                |             |            |
| wtorek           |           |                |             |            |
| środa            |           |                |             |            |
| czwartek         |           |                |             |            |
| piątek           |           |                |             |            |
| sobota           |           |                |             |            |
| niedziela        |           |                |             |            |

## Autogenne formuły werbalne dla normalizacji stanu ciała

### Zestaw 1

Moje prawe ramię jest ciężkie.  
Moje lewe ramię jest ciężkie.  
Oba moje ramiona są ciężkie.  
Moja prawa noga jest ciężka.  
Moja lewa noga jest ciężka.  
Obie moje nogi są ciężkie.  
Moje ręce i nogi są ciężkie.

### Zestaw 2

Moje prawe ramię jest ciepłe.  
Moje lewe ramię jest ciepłe.  
Oba moje ramiona są ciepłe.  
Moja prawa noga jest ciepła.  
Moja lewa noga jest ciepła.  
Obie moje nogi są ciepłe.  
Moje ręce i nogi są ciepłe.

### Zestaw 3

Moje prawe ramię jest ciężkie  
i ciepłe.  
Oba moje ramiona są ciężkie  
i ciepłe.

Obie moje nogi są ciężkie i ciepłe.  
Moje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe.  
Mój oddech przychodzi swobodnie.  
Moje serce bije spokojnie  
i regularnie.

### Zestaw 4

Moje prawe ramię jest ciężkie i ciepłe.  
Moje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe.  
Mój oddech przychodzi  
swobodnie.  
Moje serce bije spokojnie  
i regularnie.

Czuję ciepło w splotie słonecznym.

### Zestaw 5

Moje prawe ramię jest ciężkie i ciepłe.  
Moje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe.  
Mój oddech przychodzi swobodnie.  
Moje serce bije spokojnie  
i regularnie.  
Czuję ciepło w splotie słonecznym.  
Moje ręce i nogi są ciepłe.  
Moje czoło jest chłodne.

## Arkusze pracy domowej

A. Zdarzenie aktywujące: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B. Racjonalne idee: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Irracjonalne myśli: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

C. Konsekwencje irracjonalnych myśli: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

D. Podważanie i kwestionowanie irracjonalnych myśli:

1. Wybierz irracjonalną myśl: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Czy istnieją jakieś racjonalne argumenty na poparcie tej myśli?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Jakie są argumenty na nieprawdziwość tej myśli?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Czy istnieją jakieś dowody na prawdziwość tej myśli?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Co najgorszego może się zdarzyć? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Jakie dobre rzeczy mogą się wydarzyć? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E. Alternatywne myśli: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alternatywne emocje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Zapis epizodu lękowego

Data: \_\_\_\_\_ Długość epizodu: \_\_\_\_\_

### Skala nasilenia lęku

Postaw znak X przy punkcie na skali, który najlepiej opisuje twój maksymalny poziom lęku podczas tego epizodu:

|      |   |         |   |             |   |   |       |   |             |    |
|------|---|---------|---|-------------|---|---|-------|---|-------------|----|
| 0    | 1 | 2       | 3 | 4           | 5 | 6 | 7     | 8 | 9           | 10 |
| Brak |   | Łagodny |   | Umiarkowany |   |   | Silny |   | Ekstremalny |    |

### Zdarzenie wyzwalające:

---

---

---

---

### Obawy:

---

---

---

---

**Podkreśl i/lub uzupełnij objawy fizyczne:** napięcie mięśni, problemy ze snem, trudności z koncentracją, pustka w głowie, drażliwość, zmęczenie, niepokój, uczucie pobudzenia lub irytacji. Inne:

---

---

---

---

### Bezpieczne zachowania:

---

---

---

---



## Arkusz rozwiązywania problemów

Wybierz kwestię, która naprawdę cię niepokoi, i zastosuj opisaną technikę rozwiązywania problemów:

1. Zapisz sytuację, która naprawdę cię martwi.

---

---

---

2. Poszukaj rozwiązań w drodze burzy mózgów. Zrób listę rzeczy, które możesz przedsięwziąć, aby poprawić lub usprawnić sytuację.

---

---

---

3. Oceń każdy z tych pomysłów. Które z nich są niewykonalne? Postaw przy nich znak X. Które trudno byłoby zrealizować? Postaw przy nich znak zapytania. Które mógłbyś zrealizować już teraz? Postaw obok nich T.
4. Ustal konkretne daty. Umów się sam ze sobą, że zrobisz wszystkie rzeczy, które oznaczyłeś literą T.

- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .

5. Kiedy wykonasz wszystkie zadania oznaczone literą T, przejdź do trudniejszych pomysłów, przy których postawiłeś znak zapytania. Umów się sam ze sobą, że je również zrealizujesz.

- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .

6. Być może niektóre z pozycji oznaczonych X nie wydają się teraz już takie trudne. Jeśli są wśród nich takie, które swoim zdaniem mógłbyś zrealizować, umów się ze sobą, że tak zrobisz.

- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .
- Do \_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ .

## Formularz oceny strachu i zachowań unikowych

1. Czego unikasz lub co znosisz z przykrością?

---

---

2. Jaka jest, twoim zdaniem, najgorsza możliwa konsekwencja wystąpienia sytuacji, której się boisz?

---

---

3. Podaj przykłady sytuacji, których unikasz lub które znosisz z przykrością z powodu tych obaw.

---

---

4. Co jeszcze robisz, żeby zmniejszyć poziom strachu?

---

---

Swoje odpowiedzi na trzy poniższe pytania wpisz do tabeli.

5. Co chciałbyś zrobić, przeżyć lub osiągnąć, gdyby nie te pełne obaw oczekiwania?

6. W skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 5 „bardzo”, jak ważne są dla ciebie te doświadczenia?

7. W skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 100 „bardzo przykre”, jak bardzo, twoim zdaniem, przykre będzie doświadczenie każdej z tych sytuacji, których się obawiasz?

| 5.<br>Co chciałbyś zrobić, przeżyć lub osiągnąć? | 6.<br>Ważność | 7. Poziom<br>dyskom-<br>fortu |
|--|---------------|-------------------------------|
|  |               |                               |
|  |               |                               |
|  |               |                               |
|  |               |                               |
|  |               |                               |
|  |               |                               |
|  |               |                               |

8. Czego się dowiedziałeś, analizując swoje odpowiedzi na te pytania?

---



---



---



---

9. Czy jesteś gotów wykorzystać program ekspozycji, aby wyzbyć się zachowań unikowych i stawić czoło swoim lękom, poddając próbie swoje oczekiwania katastrofalnych konsekwencji?

---



---

## Arkusz planowania ekspozycji

Wybierz sytuację, której się obawiasz, której unikasz lub którą z trudem znosisz:

---

---

---

Wartość (1–5): \_\_\_\_\_ Poziom dyskomfortu (0–100): \_\_\_\_\_

Bezpieczne zachowanie:

---

---

---

---

Oczekiwanie katastrofalnego wyniku

---

---

---

---

Prawdopodobieństwo, że Twoje oczekiwania katastrofalnego wyniku się spełnią: \_\_\_\_\_ procent

Plan ćwiczenia ekspozycji

---

---

---

---

## Arkusz podsumowania ekspozycji

Czy wydarzyło się to, czego najbardziej się obawiałaś? Nie ( ) Tak ( )

**Skąd wiesz?** Wymień konkretne dowody świadczące o tym, że obawy się spełniły lub nie spełniły.

---

---

---

---

**Czego nauczyło cię to ćwiczenie?**

---

---

---

---

**Na ile prawdopodobne (procent prawdopodobieństwa) wydaje ci się, że twoje oczekiwanie katastrofalnych wyników spełni się następnym razem, gdy znajdziesz się w tej samej sytuacji, której się obawiasz? \_\_\_\_\_**

**W skali od 1 do 100, jak intensywny był twój lęk związany z tą sytuacją przed i po ćwiczeniu?**

Przed: \_\_\_\_\_ Po: \_\_\_\_\_

**Czego musisz się teraz nauczyć?**

---

---

---

---

## Arkusz do kształtowania pozytywnych myśli

1. Myśli wyzwalające, które wywołują mój gniew:
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
2. Zniekształcenia rzeczywistości, które leżą u podstaw myśli wyzwalających:
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
3. Plan przeciwdziałania dla każdej z myśli wyzwalających (np. szukanie wyjątków; alternatywne wyjaśnienia; moje preferencje, a nie powinności innych, i tak dalej). Zmodyfikowana myśl wyzwalająca w oparciu o każdy plan przeciwdziałania.
  - a. Plan przeciwdziałania: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Zmieniona myśl wyzwalająca: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - b. Plan przeciwdziałania: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - Zmieniona myśl wyzwalająca: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - c. Plan przeciwdziałania: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - Zmieniona myśl wyzwalająca: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Pomocne pozytywne myśli (patrz Lista ogólnych pozytywnych myśli na początku tej sekcji):
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_

Opracowanie McKay i Rogers (2000).

## Plan zarządzania gniewem

Zdarzenie wyzwalające: \_\_\_\_\_

Myśli wyzwalające gniew: \_\_\_\_\_

Zniekształcenia rzeczywistości: \_\_\_\_\_

Pozytywne myśli/zweryfikowane zniekształcenia: \_\_\_\_\_

Strategia relaksacyjna (kontrola napięcia ciała? kontrolowany oddech? oddech torem brzusznym?): \_\_\_\_\_

Zarządzanie gniewem (Liczenie do dziesięciu? Wycofanie się z sytuacji? Propozycja kompromisu? Uznanie obu punktów widzenia?): \_\_\_\_\_

## Twój dziennik czasu

| Czynność                   | Czas |
|----------------------------|------|
| Od przebudzenia do lunchu  |      |
| Od lunchu do kolacji       |      |
| Od kolacji do pójścia spać |      |

Dr Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Dr Matthew McKay

*Ogarnij stres i żyj na luzie*

© Copyright © 2019 by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Zwierciadło sp. z o.o., Warszawa 2022



## Scenariusz zmiany

Uzgodnij czas i miejsce na omówienie sytuacji (stosownie do potrzeb):

---

---

---

Szczegółowo określ problem:

---

---

---

Opisz swoje uczucia, korzystając z komunikatów typu ja:

---

---

---

Wyraź swoje oczekiwania w prosty i stanowczy sposób:

---

---

---

Jeśli chcesz, zastosuj wzmocnienie, by uzyskać od drugiej osoby to, o co ci chodzi:

---

---

---

## Dziennik odżywiania

| Posiłek   | Produkty | Ilość | Liczba porcji grup żywności | Otoczenie | Uczucia |
|-----------|----------|-------|-----------------------------|-----------|---------|
| Śniadanie |          |       |                             |           |         |
| Przekąska |          |       |                             |           |         |
| Lunch     |          |       |                             |           |         |
| Przekąska |          |       |                             |           |         |
| Obiad     |          |       |                             |           |         |
| Przekąska |          |       |                             |           |         |

Dr Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Dr Matthew McKay

*Ogarnij stres i żyj na luzie*

© Copyright © 2019 by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Zwierciadło sp. z o.o., Warszawa 2022

## Dziennik okazji do aktywności

| Godzina | Okazja do aktywności | Argumenty za i przeciw aktywności |
|---------|----------------------|-----------------------------------|
|         |                      |                                   |
|         |                      |                                   |
|         |                      |                                   |
|         |                      |                                   |
|         |                      |                                   |
|         |                      |                                   |
|         |                      |                                   |
|         |                      |                                   |
|         |                      |                                   |

Dr Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Dr Matthew McKay

*Ogarnij stres i żyj na luzie*

© Copyright © 2019 by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay

Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Zwierciadło sp. z o.o., Warszawa 2022

## Dziennik aktywności fizycznej

Tydzień \_\_\_\_\_

Docelowe tętno: \_\_\_\_\_

Przyjacielskie przypomnienie: Wykonaj rozgrzewkę i schładzanie.

| Dzień        | Aktywność | Lokalizacja | Dystans lub czas trwania | Komentarze, przemyślenia, odczucia |
|--------------|-----------|-------------|--------------------------|------------------------------------|
| Poniedziałek |           |             |                          |                                    |
| Wtorek       |           |             |                          |                                    |
| Środa        |           |             |                          |                                    |
| Czwartek     |           |             |                          |                                    |
| Piątek       |           |             |                          |                                    |
| Sobota       |           |             |                          |                                    |
| Niedziela    |           |             |                          |                                    |