

### Anna

Anna jest czterdziestoletnią czarną Brytyjką, żyjącą w Polsce od 7 lat. Wyszła za mężczyznę z Polski, z którym aktualnie jest rozwiedziona. Pracuje na pełny etat w ramach misji religijnej i cieszy ją wartość jej pracy. Mieszka wraz z czternastoletnim synem oraz matką, która wprowadziła się trzy lata temu, po rozwodzie Anny. Jest dumna ze swego syna i dobrze dogaduje się z matką.

Siostra Anny niedawno zmarła, a ona sama czuje się przytłoczona ilością pracy. Martwi się o starzejącą się mamę oraz o syna, mimo że ten radzi sobie dobrze. Ma trudności ze spaniem i czuje się zmęczona rano. Nie pije alkoholu, nie pali, nie korzysta z narkotyków. Nie uprawia sportu, a jej dieta jest ok, ale mogłaby być lepsza.

W przeszłości cieszyło ją śpiewanie i wychodzenie na długie przechadzki po wsi. Teraz nie znajduje na to czasu.

W liceum Anna doświadczyła problemów z depresją i miała krótki kontakt z psychologiem szkolnym. Wedle niej było to w pewnym zakresie pomocne, ale poprawiło się głównie po opuszczeniu szkoły i rozpoczęciu nauki w szkole pielęgniarstwa. Poszukiwała konsultacji psychologicznych także po narodzinach syna i ponownie po rozwodzie. Korzystała z leków i nie były one dla niej pomocne.

Jej aktualny epizod depresyjny zaczął się 3 miesiące temu, kiedy współpracownik opuścił jej pracę i przestali razem wychodzić na obiady podczas pauzy obiadowej. Zwiększyło się także jej obciążenie w pracy. Najgorzej czuje się wieczorami. Ma tendencję do spędzania dużej ilości czasu na mediach społecznościowych po tym, jak jej syn i matka idą spać. Objada się i tyje. Czuje się lepiej kiedy robi coś z synem i matką. Ocenia swój problem jako 8 na skali od 1 do 10 - ponieważ opuściła kilka dni w pracy i to nie jest typowe dla niej. Jej mama poprosiła ją o poszukiwanie pomocy, mówiąc "Ania, wyglądasz na tak zmęczoną i już nie śpiewasz."

## Elżbieta

Narzeka na przewlekłą dystymię, napady depresyjności i lęku społecznego. Wszystkie z nich wzmagają się w ciągu ostatnich kilku miesięcy. Postanowiła poszukać pomocy, kiedy spostrzegła pojawiające się i przemijające myśli o samobójstwie, które przestraszyły ją.

Trzydziestotrzyletnia biała kobieta, singielka, żyjąca sama i pracująca jako menedżer w firmie reklamowej. To jej druga praca od czasu ukończenia studiów. W pracy radzi sobie dobrze i jest lubiana przez współpracowników. Odkąd pamięta była perfekcjonistką oraz samokrytyczną, co pomaga jej osiągać dobre wyniki w pracy.

W ramach wypoczynku spędza większość czasu na samotnych czynnościach jak bieganie, kajakowanie i wycieczki po górach. W ciągu ostatnich miesięcy traciła stopniowo motywację do robienia tych rzeczy, a zamiast tego spędza większość czasu w domu sprząając, piorąc i oglądając TV. Nie ma życia duchowego i nie jest zaangażowana w żadną lokalną czy społeczną działalność. Praktykowała jednak kilka lat temu przez krótki czas medytację oraz głębokie oddychanie. Wedle niej pomogło to troszeczkę. Ma paru znajomych z czasów uniwersyteckich, z którymi spotyka się na happy hour co piątek.

Nie randkuje, co jej dla niej źródłem frustracji. Przyznaje, że chciałaby wyjść za mąż i założyć rodzinę – czas jednak wydaje się jej przeciekać przez palce. Jest BARDZO świadoma swoich deficytów i pełna lęku w obecności mężczyzn, którzy okazują jej zainteresowanie. Po kontakcie społecznym z mężczyzną będzie zwykle ruminować na temat tego, co powiedziała lub zrobiła nie tak, a także przekonywać samą siebie, aby „po prostu odejść” zanim ktoś ją odrzuci, czego jest pewna, jeśli tylko będzie dłużej randkować z tą samą osobą. To dla niej długotrwały problem, trwający od czasów nastoletnich, kiedy czuła się jak kujon i jak ktoś niedopasowany społecznie. Rozmawia o tym z jej znajomymi, ale wydaje się jej, że jest „straconym przypadkiem i nigdy już tego nie rozwiąże”.

Jej zwyczaje zdrowotne mają się dobrze, za wyjątkiem zaburzeń snu. Leży rozbudzona w nocy, przewijając w głowie to, co wydarzyło się za dnia, poszukując sposobów na minimalizację jej błędów społecznych i na poprawienie jej „lubialności”. Ma odżywczą dietę i spożywa tylko niewielkie ilości alkoholu. Nie korzysta z rekreacyjnych narkotyków.

Jej dzisiejszy afekt wskazuje na smutek i lęk. Nie jest pewna, co pogorszyło jej depresję i lęk. Wie tylko, że te problemy wracają raz po raz odkąd była dzieckiem. Zgłasza, że była jedynaczką dwojga profesorów uniwersyteckich, który kładli nacisk na to, aby zawsze „robić, co tylko może” oraz „być najlepszą”.

	Unikanie / kontrolowanie cierpienia	Działania wspierające dobre życie
Działania	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unika potencjalnych “rankowych” sytuacji</li> <li>Zatapia się w pracy, aby odwrócić swoją uwagę</li> <li>Martwi się na temat każdej drobnostki, nie może spać w nocy, traci energię i motywację</li> <li>Rezygnuje z kontaktów społecznych, spędza mniej czasu na świeżym powietrzu, robi mniej ciekawych dla niej rzeczy itd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobrze radzi sobie w pracy</li> <li>Dobre relacje ze współpracownikami</li> <li>Gotowa otrzymać pomoc</li> <li>Gotowa rozmawiać z rówieśnikami na temat problemów randkowych</li> <li>Je zdrowe wegańskie posiłki, lubi ćwiczyć, pływać</li> <li>Wcześniejsza ekspozycja na ćwiczenia oddechowe</li> </ul> <p>?? Praktykować drobne ilości działań na rzecz dobrego życia, aby budować gotowość do kontaktu z trudnymi emocjami</p> <p>?? Korzystać z technik oddechowych, aby tworzyć świadomość „obserwatora”, rozwijać umiejętność podtrzymania uwagi</p>
Myśli	<p><b>Nadmierna identyfikacja (fuzja) z regułami</b></p> <p>**“Muszę być najlepsza, aby mnie akceptowano”</p> <p>**“Porażka skutkuje odrzuceniem, a odrzuceniu trzeba zapobiec”</p>	<p><b>Kontakt z wartościami:</b></p> <p>Chce mieć partnera życiowego</p> <p>Chce być mama i tworzyć pozytywny kontekst rodzinny</p> <p>Chce znaleźć więcej równowagi między pracą a życiem prywatnym</p>
Emocje	<p><b>Fuzja z narracją na własny temat:</b> Od dzieciństwa byłam niedopasowana i zostanę przez resztę życia będę obserwować świat na marginesie. Coś ze mną nie tak. Ludzie odkryją moje defekty.</p> <p>Smutna i pełna lęku, reguły są bodźcem spustowym dla unikania/ucieczki</p> <p>Wydaje się być nieobecna i rozkojarzona</p>	<p>?? Przeformułuj nieprzyjemne myśli jako miarę ważności jej niezaspokojonych potrzeb, co może poprowadzić do eksperymentowania</p> <p><b>Świadomość i zmiana perspektywy</b></p> <p>Jest w stanie poddać refleksji jej aktualne trudności z codziennym funkcjonowaniem</p> <p>?? Skorzystaj z oddychania, aby tworzyć bardziej stabilną, elastyczną świadomość „obserwatora”</p>
Wspomnienia	<p>Jedynaczka (samotność)</p> <p>Presja, aby dobrze wypaść</p> <p>“Musiałam być najlepsza”</p>	<p>?? Obniżyć funkcjonalną dominację instrukcji do uciekania/kontrolowania (czyli wewnętrznego krytyka)</p>

## **PAT Elżbiety**

### Narzędzie Oceny Filarów (PAT)

Korzystaj z tego narzędzia, aby ocenić funkcjonowanie pacjenta w każdym z filarów oraz aby zaplanować interwencje, które będą wspierały zwiększenie jego elastyczności psychologicznej.

1. Jakie są mocne i słabe strony pacjenta?
2. Czy w tym momencie jeden z filarów stanowi priorytetowy cel w zakresie rozwijania umiejętności?

<b>Otwartość</b>	<b>Świadomość</b>	<b>Zaangażowanie</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Akceptuje niepokojące myśli i uczucia</li><li>• Tworzy bezpieczny dystans obserwacyjny od niepokojących myśli i uczuć</li><li>• Korzysta z doświadczeń, aby kierować zachowaniem, a nie z nawyków i reguł</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Celowo koncentruje się na bieżących doświadczeniach.</li><li>• Korzysta z autorefleksyjnej świadomości aby wspierać wrażliwość na kontekst</li><li>• Potrafi zmienić perspektywę na narracje opowiadane na własny temat i na temat innych</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mówieniu o wartościach towarzyszą emocje, przywołuje momenty wartości w działaniu i akceptuje podatność na zranienie, która wiąże się z troską</li><li>• Planuje i wdraża eksperymenty związane ze zmianą zachowania wspierające vitalność</li></ul>
<b>Mocne strony</b>	<b>Mocne strony</b>	<b>Mocne strony</b>
Pewna zdolność pozostania obecną z bezpośrednimi objawami lęku, jeśli tylko ma w tym wsparcie	Zdolność współpracy w ramach wywiadu, okazała pewną zdolność do potrzymania uwagi i kontroli nad oddechem w trakcie trenowania	Zdolność do ujęcia w słowa niektórych wartości, skoncentrowanych wokół relacji, rodzicielstwa, życia rodzinnego, balansu między pracą z domem
<b>Deficyty</b>	<b>Deficyty</b>	<b>Deficyty</b>
Trudności w tworzeniu obserwacyjnego dystansu w stosunku do reguł (być zawsze najlepszą), przewidywań (rozczaruję innych) oraz ocen (powinnam już być zamężna i mieć dzieci).	Wydaje się być nieobecna. Często schodzi z tematu. Często ruminuje i martwi się (odwracanie uwagi i unikanie). Trudności w „widzeniu” jej narracji bycia kimś, kto utknął w lęku, bycie odrzutkiem od czasów dzieciństwa, który na pewno	Unika angażowania się w jakiegokolwiek sytuacji związane z wydajnością lub kontaktem społecznym, jeśli mogą wiązać się z ryzykiem porażki. Spędza więcej czasu w domu na działaniach absorbujących ją indywidualnie.

Niegotowa do zaakceptowania lęku związanego przypisywaniem negatywnej wartości niepewności, porażce czy rozczarowaniu.	rozczaruje innych. Duża trudność w wyrozumiałości wobec siebie.	
<b>Cele</b>	<b>Cele</b>	<b>Cele</b>
Praktykować obecność w obliczu smutku i lęku, stabilne pozostawanie w nimi, kiedy się pojawią	Praktykowanie korzystania z celowości i świadomości nakierowanej na chwilę obecną w ramach sytuacji wywołującej lęk. Przeorientowanie uwagi z wnętrza na zadania oraz z przyszłości na tu i teraz.	Zachęcanie do działań na rzecz działań spójnych z wartościami.

## **Johnatan**

Zjawia się szukając pomocy z depresją oraz BYĆ MOŻE z problemem z piciem. Sygnałem do poszukiwania pomocy była negatywna ocena w pracy w związku z nieobecnością oraz złością na innego nauczyciela podczas sprzeczki odnośnie planu lekcji.

45 lat, rozwiedziony, pracuje jako nauczyciel oraz trener dla szkolnego zespołu piłki nożnej. Lubi swoją pracę i jest dymny ze zdolności nauczycielskich oraz trenerskich oraz bycia wzorem dla studentów. Bardzo zezłościł się i zasmucił, kiedy otrzymał reprimendę za nieobecność wynoszącą 8 dni w przeciągu 6 miesięcy. Przełożony powiedział także, że może mieć problem „z radzeniem sobie ze złością” oraz zasugerował poszukiwanie pomocy w tym. Johnatan potraktował to jako brak szacunku, ponieważ zawsze jest przygotowanych do lekcji i spędza dużo wolnego czasu w szkole jako trener.

Ma dwóch synów w wieku 12 i 15 lat, którzy żyją głównie z jego byłą żoną. Spędzają dwa weekendy w miesiącu z Johnatanem. Jest on dumny z nich i chce być dla nich dobrym rodzicem. Jednocześnie ma tendencję do zaniedbywania ich, gdy są u niego, kiedy ogląda TV ze znajomymi i/lub pije.

Mówi, że jego picie było czymś, na temat czego kłócił się niejednokrotnie z byłą żoną i w związku z tym oboje zgodzili się, aby zakończyć małżeństwo. Odczuwa, że jego podatność na depresję i picie zwiększyła się w ciągu trzech lat, jakie minęły od czasu rozvodu. Sześć miesięcy temu poznał kobietę, z którą chciał stworzyć długoterminową relację. Jednakże kilka tygodni temu poinformowała go, że nie chce go widzieć u siebie, jeśli jest pijany.

W domu Johnatan czuje się „zestresowany” przez wymagania związane z pracą, problemami finansowymi, sprzeczkami z byłą żoną na temat stylów rodzicielskich oraz wymaganiami nowej partnerki. Informuje, że 4-5 drinków po pracy pomaga mu „poluzować” stres i pozwala mu „wyciągnąć kopyta i się zrelaksować”.

Ma kilku znajomych płci męskiej, którzy wpadają w weekendy oglądać piłkę nożną i wiąże się to z solidnymi ilościami alkoholu. Johnatan zwraca uwagę, że być może niektóre, ale nie wszystkie, z dni, kiedy nie poszedł do pracy, wiąże się z kaczem.

Jego poziom aktywności sukcesywnie spadał w ciągu ostatnich lat. Kocha sport i wcześniej sam był związany z drużyną piłki nożnej. Uprawiał regularne ćwiczenia (przechadzki, bieganie), aby pozostać w formie. Jego dieta jest pełna śmieciowego jedzenia, ponieważ rzadko kiedy w ogóle je przed piciem. Dobrze śpi, ale budzi się bardzo wcześnie i nie jest w stanie ponownie zasnąć.

Jego afekt odznacza się smutkiem, napięciem, jest dość ostrożny i defensywny, zwłaszcza rozmawiając na temat zażywania alkoholu. Wspomina wypróbowanie różnorodnych strategii mających uciąć ilość alkoholu lub opóźnienie tego, kiedy zaczyna pić w domu (telefon do dziewczyny, synów, mycie naczyń), ale działało to tylko na krótką metę. Wspomina, że jego ojciec był „zaciekłym pijakiem”, który nauczył Johnatana być „przygotowanym na wszystko”, „przejmować stery” i „robić to, czego od ciebie się wymaga.”

## Johnatan --- Cztery kwadraty

	Unikanie / kontrolowanie cierpienia	Działania wspierające dobre życie
Działania	<p>Problematyczne korzystanie z alkoholu, skutkujące utratą kontaktu z Anną</p> <p>Opuszczanie pracy w związku z kacem, otrzymał ostrzeżenie</p> <p>Nie korzysta tak naprawdę z czasu z synami, prawdopodobnie wskutek wpływu alkoholu</p> <p>Coraz bardziej siedzący i skupiony na sobie tryb życia, tydzień, mniej ćwiczeń</p>	<p>Przybycie na wizytę, aby skonsultować problem z terapeutą</p> <p>Lubi pracę jako nauczyciel i trener</p> <p>Poszukuje intymnych relacji z kobietą</p> <p>Podtrzymuje rozkład spotkań z synami</p> <p>Regularnie spotyka się z grupą znajomych</p> <p>Próbuje zredukować konsumpcję alkoholu, korzystał z paru strategii odwrócenia uwagi</p> <p>?? Wziąć na cel picie, aby tworzyć świadomość i zdolność wyboru</p>
Myśli	<p>Przyznaje, że alkohol może być problemem</p> <p>ALE</p> <p><b>W fuzji z regułami</b></p> <p>Mogę się kontrolować</p> <p>Nie potrzebuję, aby ktokolwiek mnie naprawił</p> <p>Radzenie sobie z negatywnymi emocjami przez pozbywanie się ich</p>	<p>Kocha synów, chce być dobrym ojcem</p> <p>Chce tworzyć związek z partnerką, jest ważna dla niego</p> <p>Cieszy się pracą z młodymi ludźmi – trenowanie</p>
Emocje	<p>Stępniona świadomość emocji</p> <p>Lęk/smutek -&gt; lrytacja</p>	<p>Zauważa picie jako nawykowe działanie</p> <p>?? Zwiększyć świadomość i kłaść nacisk na wybór ponad nawykami</p>
Wspomnienia	<p>Ojciec pijany/agresywny, uczący go, aby był przygotowany na wszystko itd.</p>	<p>?? Połączyć wartość intymności oraz rodzicielstwa ze stresem, depresją, mogącymi prowadzić do picia</p>

## PAT Johnatana

### Narzędzie Oceny Filarów (PAT)

Korzystaj z tego narzędzia, aby ocenić funkcjonowanie pacjenta w każdym z filarów oraz aby zaplanować interwencje, które będą wspierały zwiększenie jego elastyczności psychologicznej.

1. Jakie są mocne i słabe strony pacjenta?
2. Czy w tym momencie jeden z filarów stanowi priorytetowy cel w zakresie rozwijania umiejętności?

Otwartość	Świadomość	Zaangażowanie
<ul style="list-style-type: none"><li>• Akceptuje niepokojące myśli i uczucia</li><li>• Tworzy bezpieczny dystans obserwacyjny od niepokojących myśli i uczuć</li><li>• Korzysta z doświadczeń, aby kierować zachowaniem, a nie z nawyków i reguł</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Celowo koncentruje się na bieżących doświadczeniach.</li><li>• Korzysta z autorefleksyjnej świadomości aby wspierać wrażliwość na kontekst</li><li>• Potrafi zmienić perspektywę na narracje opowiadane na własny temat i na temat innych</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mówieniu o wartościach towarzyszą emocje, przywołuje momenty wartości w działaniu i akceptuje podatność na zranienie, która wiąże się z troską</li><li>• Planuje i wdraża eksperymenty związane ze zmianą zachowania wspierające vitalność</li></ul>
Mocne strony	Mocne strony	Mocne strony
W fuzji z pozytywną historią na swój temat (Jestem dobrym rodzicem, jestem dobrym nauczycielem i trenerem)	Zauważa, że jego zachowanie jest automatyczne	Wydaje się być w pewnym stopniu mieć więź z wartościami: Chce więcej intymności, chce być dobrym ojcem
Deficyty	Deficyty	Deficyty
Emocjonalnie unikający i przytępiony  Unika stresu, poczucia braku kontroli, bycia niewystarczającym, potrzeby pomocy od innych  W fuzji z zasadami paraliżującymi zmianę w zachowaniu: Nie jestem alkoholikiem	Ma ograniczoną zdolność przyjęcia elastycznej perspektywy na swój własny temat  Wydaje się być nieobecny lub broniący się przed świadomością na własny temat	Reaguje impulsywnie na kontrolę z zewnątrz (złość, więcej picia, odpychanie)  Wybór picia na sposoby, które prowadzą do problemów w pracy i z dziewczyną



Nie mam problem Nie jestem w stanie się kontrolować		
<b>Cele</b>	<b>Cele</b>	<b>Cele</b>
Może korzystać z pozytywnej historii na własny temat, aby wzmocnić motywację	Stworzyć więcej rozróżnienia między wyborem a autopilotem podczas picia	Pokazać alkohol jako przeszkodę w życiu zgodnie z wartościami oraz pozytywne konsekwencje JAKIEGOKOLWIEK przerywania picia czy strategii kontroli