

Wielka Domowa Apteczka Psychologiczna

Lisa Phifer, Amanda Crowder, Tracy Elsenraat, Robert Hull



CBT TOOLBOX

NAJPOPULARNIEJSZA NA ŚWIECIE
KSIĄŻKA TERAPEUTYCZNA

PRZEWODNIK

po Domowej Apteczce Psychologicznej

pokój z widokiem
na morze
str. 23

pokój
puzzli
str. 97

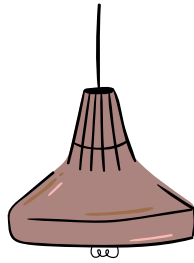
pokój
jesienny
str. 169

pokój
szachowy
str. 61

pokój zimno,
ciepło, gorąco
str. 135

pokój
lawendowy
str. 205





WSTĘP DO POLSKIEGO WYDANIA

Wyobraź sobie, że znalazłeś się w przytulnym, komfortowym, pełnym ciepła domu. Tkaniny są tu puszyste i miłe w dotyku, oświetlenie miękkie i nastrojowo przytłumione, a kolory na ścianach kojące. Ten dom budzi w sercu optymizm. Jest nietuzinkowy. Będiesz w nim nie tylko pracował, ale też się bawił i odpoczywał. W domu znajduje się sześć pokoi tematycznych. Każdy z nich zbudowany jest z „psychologicznych cegiełek”, które pomogą ci ukształtować twoje wnętrze. To inspiracje, wyzwania, zagadki, ćwiczenia, gry, karty pracy oraz plansze terapeutyczne, oparte zarówno na klasycznych zasadach pracy psychologicznej, jak i współczesnych gałęziach nauki: neuropsychologii i psychofizjologii.

Poszczególne ćwiczenia zostały podzielone na pięć grup. Z niektórymi być może już wcześniej się spotkałeś, ponieważ wywodzą się z jednej z najpopularniejszych szkół terapeutycznych – psychoterapii poznawczo-behawioralnej, jak np. ćwiczenia rozwijające umiejętność przerywania błędnego koła poznawczego, pogłębiania wglądu w siebie, regulowania emocji, wyznaczania zdrowych granic, rozwijania nawyków czy rozumienia związków między ciałem a umysłem. Część z nich będzie dla ciebie zupełnie nowa, a nawet... fantastyczna.



Każdy pokój w naszym domu wyróżnia się charakterystycznym kolorem i motywem wizualnym. Oto i one:





I. POKÓJ Z WIDOKIEM NA MORZE

Czy wiesz, że na świecie istnieją organizacje pomocowe, które korzystając z lekcji surfing, wspierają weteranów wojennych w radzeniu sobie z symptomami PTSD, to jest zespołu stresu pourazowego? Kolor morski jest symbolem leczenia traumy psychicznej. To właśnie z myślą o osobach, które zmagają się ze swoją przeszłością, stworzyliśmy *Pokój z widokiem na morze*. To tu znajdziesz ćwiczenia, które nauczą cię wzmacniać odporność psychiczną. Dowiesz się, jak „przeramować znaczenie sytuacji”, tak aby w przytłaczających okolicznościach znajdować okazję do rozwinięcia wytrzymałości psychicznej. Nauczysz się, jak radzić sobie z poczuciem winy, wstydem, stratą i bólem towarzyszącym ranie emocjonalnej. Pobyt tu sprawi, że uwierzysz, że po każdej burzy wychodzi słońce.



II. POKÓJ SZACHOWY

Jeśli masz trudności ze skupieniem się na zadaniu, działasz pod wpływem impulsywnych myśli i chcesz nauczyć się lepiej zarządzać swoim czasem – ten pokój jest właśnie dla ciebie. Zaprezentowane w *Pokoju szachowym* ćwiczenia zostały zorganizowane wokół umiejętności, które łagodzą i powstrzymują wpływ ADHD na rozwój społeczny i intelektualny. Oprócz ćwiczeń kognitywnych znajdziesz tu metody behawioralne, które kształtują umiejętności społeczne, jak na przykład umiejętność stawiania granic w relacjach.

III. POKÓJ PEŁEN PUZZLI



To jeden z najbardziej fascynujących pokoi w naszym domu. Autyzm kryje wiele nieodkrytych tajemnic, dlatego właśnie puzzle stały się motywem przewodnim tego pomieszczenia. Pobyt tu sprawi, że staniesz się bardziej otwarty na zmiany, zaczniesz patrzeć na konkretne sytuacje z różnych perspektyw i nauczysz się, jak być uważnym w komunikacji. Każdy z nas potrzebuje pomocy w zrozumieniu świata, który czasem wydaje się skomplikowany i przytłaczający. W *Pokoju pełnym puzzli* rozwiniesz świadomość własnej wrażliwości sensorycznej. Jest to dobre miejsce dla każdego wysoko wrażliwego młodego człowieka, który potrzebuje na chwilę odciąć się od wpływu wszechobecnych bodźców.