

Protokół CWP: Praca z przewlekłym napięciem — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z klientem, u którego przewlekłe napięcie stało się głównym problemem zgłaszanym lub wyraźnie ogranicza funkcjonowanie. To nie jest narzędzie diagnostyczne ani test kliniczny, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient zgłasza stałe, trudne do rozładowania napięcie w ciele (barki, szczeka, brzuch, klatka piersiowa)
- napięcie utrzymuje się niezależnie od tego, czy pojawia się konkretny stresor, jakby "tło" nigdy nie spadało do zera
- klient mówi, że "nie potrafi się rozluźnić" nawet na urlopie albo w weekend
- napięcie zaczyna wpływać na sen, koncentrację, relacje lub zdrowie somatyczne
- klient szukał już pomocy medycznej (badania nie wykazały przyczyny organicznej) i trafia z tym do gabinetu psychologicznego

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych, u których napięcie ma charakter przewlekły (utrzymuje się od tygodni lub miesięcy), a nie epizodyczny. Protokół nadaje się zarówno do pracy indywidualnej, jak i jako element szerszego procesu terapeutycznego, gdzie napięcie jest jednym z kilku wątków.

1.3 Cel pracy

- zrozumienie, skąd napięcie się bierze i co je podtrzymuje (nie tylko "co je wywołuje")
- nauczenie klienta rozpoznawania wczesnych sygnałów z ciała, zanim napięcie eskaluje
- rozróżnienie sytuacji, w których napięcie jest sygnałem realnego przeciążenia, od sytuacji, w których stało się nawykiem niezależnym od bodźca
- zbudowanie repertuaru strategii regulacji dopasowanych do konkretnego klienta, nie uniwersalnej listy "sposobów na relaks"
- ustalenie planu zapobiegania nawrotom po zakończeniu głównej pracy

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie zastępuje diagnostyki medycznej. Przewlekłe napięcie mięśniowe bywa objawem schorzeń somatycznych (np. tarczycy, problemów neurologicznych, chorób reumatycznych) i zawsze warto potwierdzić, że klient miał podstawowe badania, zanim praca skupi się wyłącznie na czynnikach psychologicznych. Protokół nie jest też narzędziem do pracy z ostrym stanem lękowym, atakami paniki czy PTSD, w takich przypadkach właściwsze będą osobne protokoły CWP dedykowane tym tematom. Jeśli napięcie współwystępuje z objawami depresyjnymi, przewlekłym bólem lub uzależnieniem, ten protokół może być elementem szerszego planu, ale nie powinien być jedynym.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją, żeby swobodnie poruszać się między modułami
- przygotuj wydrukowane karty pracy z modułu 6, klient będzie ich potrzebował od pierwszego tygodnia między sesjami
- zapytaj wprost o historię badań medycznych związanych z napięciem, zanim przejdziesz do mapy problemu
- zachowaj otwartość na to, że źródło napięcia może być inne niż to, które klient zgłasza na wejściu, praca w module 2 i 3 często to weryfikuje

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Przejdzie od razu do technik relaksacyjnych	Bez mapy problemu klient uczy się techniki, która nie trafia w mechanizm podtrzymujący napięcie	Najpierw moduł 2 i 3, technika dopiero w module 4

Traktowanie napięcia jako wyłącznie fizjologicznego	Pomija poznawczy i behawioralny wkład w podtrzymywanie napięcia	Pytaj też o myśli i zachowania towarzyszące napięciu, nie tylko o ciało
Ignorowanie kontekstu przeciążenia	Regulacja bez zmiany obciążenia daje efekt krótkotrwały	Moduł 3c i 4 wprost adresują bilans obciążenia i regeneracji
Jedna uniwersalna technika dla każdego klienta	To, co działa na jedną osobę, może nasilać napięcie u innej (np. body scan przy nadmiernej koncentracji na ciele)	Dobieraj technikę do profilu z modułu 3e
Brak planu zapobiegania nawrotom	Napięcie wraca przy pierwszym większym obciążeniu po zakończeniu pracy	Moduł 7 zawsze kończy plan konkretnym scenariuszem nawrotu

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych (przygotowanie, mapa problemu, pogłębienie, plan pracy, praca w sesji, między sesjami, podsumowanie), a po nich zestaw materiałów uzupełniających: model teoretyczny, profile napięcia, techniki regulacji, winiety kliniczne, diagnoza różnicowa, sygnały ostrzegawcze, praca z bliskimi klienta, szablony dokumentacji, bank pytań i ćwiczeń, słowniczek oraz komplet kart pracy do wielokrotnego druku.

MODUŁ 2

Mapa problemu

Zanim zaczniemy pracować nad napięciem, trzeba je dokładnie umiejscowić: kiedy się pojawia, gdzie w ciele, co je poprzedza i co sprawia, że nie mija.

2.1 Pytania wstępne

Od kiedy zauważa Pan/Pani to napięcie? Czy pamięta Pan/Pani moment, kiedy zaczęło się nasilać?

NOTATKI SPECJALISTY

Gdzie w ciele odczuwa Pan/Pani napięcie najsilniej?

↳ Czy to jedno miejsce, czy zmienia się w zależności od sytuacji?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy napięcie kiedykolwiek całkowicie ustępuje? Kiedy ostatnio Pan/Pani poczuł/a się naprawdę rozluźniony/a?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ktoś z otoczenia zwrócił Panu/Pani uwagę, że wygląda Pan/Pani na spiętego/spiętą?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu napięcia?

Rozróżnij dyskomfort fizyczny od wpływu na sen, pracę, relacje.

NOTATKI SPECJALISTY

Czy napięcie towarzyszy konkretnym sytuacjom, czy jest obecne niezależnie od okoliczności?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś na to napięcie? Co pomogło, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst**Jak wygląda typowy dzień? Ile w nim jest miejsca na odpoczynek, a ile na obowiązki?**

NOTATKI SPECJALISTY

Czy w ostatnim roku doszło do istotnej zmiany życiowej: pracy, relacji, zdrowia, finansów?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak wygląda Pana/Pani relacja z odpoczynkiem? Czy potrafi Pan/Pani odpuścić, czy odpoczynek też bywa 'zadaniem do zaliczenia'?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy w rodzinie pochodzenia napięcie, pracowitość albo czujność były normą albo wartością wprost wypowiedaną?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

To najważniejsza część mapy problemu: nie tylko co wywołuje napięcie, ale co sprawia, że się nie rozładowuje.

Co Pan/Pani robi, kiedy czuje napięcie? Czy to pomaga w danej chwili, a czy pomaga na dłużej?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zdarza się, że stara się Pan/Pani 'nie czuć' napięcia, ignorować je albo je maskować aktywnością?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ktoś w otoczeniu korzysta na tym, że jest Pan/Pani stale 'na baczność'? (np. odciąża innych, jest niezawodny/a w pracy)

Pytanie o wtórne korzyści z utrzymywania czujności, nie oskarżenie.

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się stało, gdyby napięcie nagle zniknęło? Czego by wtedy zabrakło?

NOTATKI SPECJALISTY

© Centrum Wiedzy Psychologicznej (CWP.edu.pl). Materiał chroniony prawem autorskim, do użytku własnego specjalisty. Nie kopiować i nie udostępniać osobom trzecim bez zgody.