

Protokół CWP: Stabilizacja po doświadczeniu traumatycznym — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy stabilizacyjnej z klientem po doświadczeniu traumatycznym. To nie jest narzędzie diagnostyczne ani metoda przetwarzania traumy, tylko przewodnik po budowaniu bezpieczeństwa, zasobów i regulacji, zanim (i jeśli) rozpocznie się dalsza, specjalistyczna praca nad samym wspomnieniem traumatycznym.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient doświadczył zdarzenia traumatycznego i potrzebuje pracy nad bieżącym poczuciem bezpieczeństwa i regulacją
- obecne są sygnały przeciążenia układu nerwowego: nadmierne pobudzenie, odrętwienie, trudność z koncentracją
- klient nie ma jeszcze wystarczających zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, żeby bezpiecznie podjąć dalszą pracę nad traumą
- klient oczekuje na rozpoczęcie specjalistycznej terapii traumy (np. EMDR, terapia poznawczo-behawioralna skoncentrowana na traumie) i potrzebuje etapu przygotowawczego
- celem jest budowanie stabilności i bezpieczeństwa, nie przetwarzanie samego wspomnienia traumatycznego

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych po doświadczeniu traumatycznym, na etapie, w którym priorytetem jest stabilizacja, nie przetwarzanie traumy. Protokół nadaje się jako samodzielna praca stabilizacyjna albo jako etap przygotowawczy przed skierowaniem do specjalisty pracującego bezpośrednio z traumą.

1.3 Cel pracy

- zbudowanie i wzmocnienie bieżącego poczucia bezpieczeństwa
- zidentyfikowanie i rozwinięcie zasobów wewnętrznych i zewnętrznych klienta
- nauczenie rozpoznawania wczesnych sygnałów przeciążenia układu nerwowego
- wprowadzenie konkretnych strategii regulacji i stabilizacji
- opracowanie planu bezpieczeństwa na sytuacje kryzysowe

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Ten protokół nie jest metodą leczenia ani przetwarzania traumy. Nie zawiera technik ekspozycyjnych, pracy ze wspomnieniem traumatycznym ani elementów metod takich jak EMDR czy przedłużona ekspozycja, te wymagają specjalistycznego przeszkolenia i powinny być prowadzone przez odpowiednio wykwalifikowanego specjalistę. Ten protokół obejmuje wyłącznie etap stabilizacji: bezpieczeństwo, zasoby, regulację. Nie jest odpowiedni jako jedyna interwencja przy ostrym kryzysie pourazowym bezpośrednio po zdarzeniu (pierwsze dni), gdzie może być wskazana pierwsza pomoc psychologiczna. Jeśli klient doświadcza intensywnych objawów pourazowych (flashbacki, koszmary, unikanie) utrzymujących się dłużej niż miesiąc, warto rozważyć skierowanie do specjalisty terapii traumy równolegle lub zamiast tego protokołu.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik przeciążenia, karta zasobów)
- oceń nastrój, ryzyko oraz obecność objawów wymagających pilnej interwencji przed rozpoczęciem pracy
- jeśli nie masz specjalistycznego przeszkolenia w pracy z traumą, ten protokół jest odpowiedni jako praca stabilizacyjna, ale rozważ skierowanie do specjalisty traumy dla dalszych etapów

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Przechodzenie do rozmowy o szczegółach	Bez odpowiedniego przygotowania i metody	Trzymaj się zakresu protokołu: bezpieczeństwo, zasoby,

zdarzenia traumatycznego	może prowadzić do retraumatyzacji	regulacja, bez szczegółów zdarzenia
Obiecywanie, że ten protokół "uleczy" traumę	Nieuczciwe wobec klienta, buduje fałszywe oczekiwania	Jasno komunikuj cel jako stabilizację, nie leczenie
Pomijanie oceny obecnego bezpieczeństwa	Praca nad regulacją bez bezpiecznego kontekstu życiowego jest niewystarczająca	Moduł 3a wprost adresuje ocenę bezpieczeństwa
Jedna uniwersalna technika regulacji dla każdego klienta	Różne profile potrzebują różnych strategii (zob. moduł 3e)	Dobieraj strategię do indywidualnych potrzeb klienta
Brak planu bezpieczeństwa na sytuacje kryzysowe	Klient bez planu jest bardziej narażony w momencie nasilenia objawów	Moduł 4 i 7 zawsze kończą konkretnym planem bezpieczeństwa

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny okna tolerancji, profile potrzeb stabilizacyjnych, techniki regulacji i stabilizacji, 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 pracę stabilizacyjną, trzeba dokładnie zrozumieć bieżący stan bezpieczeństwa i regulacji klienta, bez wchodzenia w szczegóły samego zdarzenia traumatycznego.

2.1 Pytania wstępne

Jak opisałby/opisałaby Pan/Pani swoje bieżące poczucie bezpieczeństwa w skali 0-10?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy obecne otoczenie (dom, praca, relacje) jest bezpieczne, czy nadal obecne jest realne zagrożenie?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak sypia Pan/Pani ostatnio, czy sen jest spokojny czy przerywany?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ma Pan/Pani wsparcie ze strony bliskich osób w tym okresie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Jakie objawy przeciążenia zauważa Pan/Pani u siebie najczęściej: nadmierne pobudzenie, odrętwienie, trudność z koncentracją?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy te objawy wpływają na codzienne funkcjonowanie: pracę, relacje, podstawowe czynności?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś, co pomaga się uspokoić? Co działa, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst**Bez wchodzenia w szczegóły, jak dawno miało miejsce zdarzenie, po którym szuka Pan/Pani wsparcia?**

NOTATKI SPECJALISTY

Czy jest Pan/Pani obecnie objęty/a jakąkolwiek inną formą wsparcia (terapia, grupa wsparcia, leczenie psychiatryczne)?

NOTATKI SPECJALISTY

Jakie zasoby (ludzie, miejsca, aktywności) pomagały Panu/Pani radzić sobie w trudnych momentach w przeszłości?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące przeciążenie

Co zwykle wyzwała u Pana/Pani nasilenie objawów przeciążenia?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy są sytuacje, miejsca lub pory dnia, w których czuje się Pan/Pani szczególnie bezpiecznie lub szczególnie niespokojnie?

NOTATKI SPECJALISTY

Co Pan/Pani robi, gdy pojawia się silne przeciążenie: czy ma Pan/Pani jakąś strategię, czy raczej czeka, aż samo minie?

NOTATKI SPECJALISTY
