

Protokół CWP: Praca ze stratą — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z osobą doświadczającą żałoby po stracie bliskiej osoby. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po procesie towarzyszenia w naturalnym, choć bolesnym, procesie żałoby.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient doświadczył śmierci bliskiej osoby i szuka wsparcia w procesie żałoby
- żałoba dotyczy zarówno niedawnej, jak i odległej w czasie straty, jeśli proces nie został wcześniej przepracowany
- klient zmaga się z intensywnymi emocjami, zmianą codzienności, poczuciem winy związanym ze stratą
- celem jest towarzyszenie w procesie żałoby, nie jego przyspieszanie ani ocenianie, czy klient "żałuje wystarczająco" lub "za długo"

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych w żałobie po stracie bliskiej osoby, niezależnie od czasu, jaki upłynął od śmierci. Protokół nadaje się zarówno do pracy krótkoterminowej po niedawnej stracie, jak i do pracy z żałobą odroczoną lub powikłaną.

1.3 Cel pracy

- stworzenie bezpiecznej przestrzeni do wyrażenia emocji związanych ze stratą
- zrozumienie indywidualnego przebiegu żałoby klienta, bez narzucania sztywnych etapów
- wsparcie w radzeniu sobie ze zmianą codzienności po stracie
- praca nad niewypowiedzianymi sprawami i poczuciem winy związanym ze stratą
- znalezienie sposobu na utrzymanie znaczącej więzi ze zmarłą osobą przy jednoczesnym budowaniu dalszego życia

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Żałoba to naturalny proces, nie zaburzenie. Ten protokół nie ma na celu "przyspieszenia" żałoby ani sprowadzenia jej do ustalonego harmonogramu etapów. Jeśli u klienta występują objawy przedłużonej, powikłanej żałoby (intensywna tęsknota i zaabsorbowanie stratą utrzymujące się znacząco dłużej niż rok, znaczące upośledzenie funkcjonowania) lub współwystępująca depresja czy myśli samobójcze, warto rozważyć równoległą lub dalszą konsultację specjalistyczną. Ten protokół nie zastępuje wsparcia psychiatrycznego w przypadku poważnych zaburzeń nastroju towarzyszących żałobie.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik żałoby, karta pamięci)
- oceń ryzyko oraz obecność objawów wymagających pilnej interwencji przed rozpoczęciem pracy
- bądź gotowy na tempo pracy wyznaczane przez klienta, nie przez strukturę protokołu

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Sugerowanie sztywnych "etapów żałoby", przez które klient musi przejść po kolei	Rzeczywisty proces żałoby jest indywidualny i nieliniowy	Traktuj model etapów jako orientacyjny, nie jako mapę drogową do wymuszania
Pocieszanie frazesami ("czas leczy rany", "on/ona teraz jest w lepszym miejscu")	Minimalizuje ból klienta i może zamykać rozmowę	Pozwól klientowi opisać własne doświadczenie własnymi słowami
Ocenianie tempa żałoby klienta jako "za wolnego" lub "za szybkiego"	Każda żałoba ma swój indywidualny rytm	Obserwuj funkcjonowanie klienta, nie porównuj z zewnętrznymi normami czasowymi
Unikanie rozmowy o zmarłej osobie z obawy przed	Klient często potrzebuje mówić o zmarłej	Moduł 4.3 wprost zachęca do pracy ze

wywołaniem bólu	osobie, unikanie tego izoluje	wspomnieniami
Pomijanie oceny ryzyka przy silnym poczuciu winy lub beznadziei	Żałoba może współwystępować z depresją i myślami samobójczymi	Zawsze oceniam ryzyko, szczególnie przy silnym poczuciu winy (moduł 2.4)

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny żałoby, profile przeżywania straty, techniki wsparcia, 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 nad żałobą, trzeba zrozumieć charakter straty, relację ze zmarłą osobą i bieżący wpływ na codzienne funkcjonowanie klienta.

2.1 Pytania wstępne

Czy może Pan/Pani opowiedzieć trochę o osobie, którą Pan/Pani stracił/a?

NOTATKI SPECJALISTY

Kiedy miała miejsce ta strata?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak dowiedział/a się Pan/Pani o śmierci tej osoby, i czy była to strata nagła czy poprzedzona chorobą?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co obecnie jest dla Pana/Pani najtrudniejsze w związku z tą stratą?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak zmieniła się Pana/Pani codzienność od czasu tej straty?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy są chwile, sytuacje lub daty, które są szczególnie trudne?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst relacji**Jak opisałby/opisałaby Pan/Pani relację, jaką Państwo mieli?**

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zostały jakieś niewypowiedziane sprawy między Panem/Panią a tą osobą?

NOTATKI SPECJALISTY

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

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Ocena obciążenia i ryzyka**Czy pojawia się u Pana/Pani poczucie winy związane ze stratą?**

NOTATKI SPECJALISTY

Jak wygląda Pana/Pani sen, apetyt i codzienne funkcjonowanie od czasu straty?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy pojawiały się myśli, że życie straciło sens, lub myśli o odebraniu sobie życia?

Przy odpowiedzi twierdzącej: natychmiastowa ocena ryzyka, patrz materiał uzupełniający Red flags.

NOTATKI SPECJALISTY
