

Na obciążenie psychiczne i fizyczne możesz reagować mając:

Meltdown - automatyczna odpowiedź organizmu na stres charakteryzująca się nagłym wybuchem emocji. Może przyjąć formę płaczu, zachowań agresywnych i autoagresywnych.

Shutdown - forma reakcji objawiająca się wycofaniem się z kontaktu, w której dominuje: obojętność, spłaszczenie emocjonalne, czasami mutyzm [brak lub ograniczenie mowy własnej przy jednoczesnym rozumieniu innych] i silniejsza drażliwość sensoryczna [bodźce które na co dzień są neutralne, powodują rozdrażnienie].

Burnout - zespół zachowań i reakcji występujący na skutek długotrwałego obciążenia psychicznego i fizycznego. Objawami może przypominać depresję. Objawy wypalenia mają charakter długotrwały, czas “regeneracji” może być liczony nawet w tygodniach.¹

Wypełnij tabelkę, by uporządkować swój świat i poznać go lepiej 😊

1 <i>“Co mnie przebodźcowuje? Co sprawia, że jest mi trudno i mam meltdown, shutdown, burnout?”</i>
Zaznacz te rzeczy, które Cię przeciążają i dopisz swoje. <ul style="list-style-type: none">● dźwięki, szумы, głośne rozmowy, krzyki, samochody itp.● bardzo słoneczny i upalny dzień● ostre, intensywne, często zmieniające się światło np. stroboskopy● ubrania (materiał, metki)● dotyk (jaki rodzaj?● smak jakiejś potrawy● zapach czegoś, co wyjątkowo irytuje i drażni● uczucie głodu i pragnienia● bezsenna noc● nagła zmiana planów● ciągła niepewność i nieprzewidywalność● tłum, zatłoczony sklep/park● kiedy ktoś za mną idzie

¹ Weronika i Jerzy Janiakowie “Książka o człowieku w spektrum autyzmu” Szczecin 2022 Wydawnictwo Natuli

- kiedy mam wiele spraw do załatwienia jednego dnia
- robienie kilku rzeczy jednocześnie
- nieustanne monitorowanie siebie, swojej mowy ciała, by pasować do innych
- zbyt długie spotkanie ze znajomymi
- bycie w roli (dobrego pracownika/ucznia/kolegi) przez wiele godzin i/lub udawanie kogoś, kim się nie jest
- patrzenie w oczy
- czekanie na coś, na czym ci zależy
- rozmowa telefoniczna
- stawianie granic
- załatwianie spraw, których nie załatwia się na co dzień np. wyrobienie dowodu osobistego
- wyzwania dnia codziennego, których nie przewidzisz
- nagle wyzwania życiowe np. zalało ci mieszkanie

Twoje przykłady:

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖

2

“Co mnie wycisza, uspokaja, daje wytchnienie?”

Zaznacz te rzeczy, które Cię wyciszają i dopisz swoje.

- słuchanie muzyki
- spacer
- aktywność fizyczna np. pływanie
- odpoczynek w samotności
- czas poświęcony temu, co Cię interesuje
(wpisz co to jest:)
- czytanie książek
- poobiednie drzemki
- joga
- powtarzanie mantr, afirmacji
- kąpiel w wannie
- seks
- masaż
- odciążenie z obowiązków
- dłuższy odpoczynek
- pomoc terapeutyczna
- ograniczenie dopływu bodźców sensorycznych np. wyjście z pomieszczenia, gdzie jest głośno, zmiana ławki na taką, która jest w cieniu
- głaskanie kota, psa itp.
- nicnierobienie - siedzenie i patrzenie się przed siebie
- napinanie łydki lub innej części ciała
- zabawa włosami, pierścionkami, długopisem itp.
- chodzenie w kółko
- mówienie do siebie najczulej jak się da:
 - “wiem, że jest Ci trudno - dziś tyle się działo!”
 - “masz prawo czuć się przebodźcowana/y!”
 - “masz prawo się bać Skarbie!”
 - “to jest ok, że płaczesz”!
 - “to jest ok, że nie radzisz sobie z bodźcami”.

Twoje przykłady:

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

3

“Jak sobie z tym radzę, a radzić nie powinienem?”

Zaznacz te sposoby, których używasz do radzenia sobie z napięciem i emocjami i dopisz swoje.

- alkohol
- narkotyki
- papierosy
- agresja wobec innych
- arogancja i poczucie wyższości
- autoagresja - okaleczanie się
- zajadanie
- kompulsywny seks, zakupy itp.
- drapanie się, skubanie skóry, wrywanie włosów

Twoje przykłady:

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖

4

“Czym mogę zastąpić niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciem i emocjami?”

Na podstawie pytania nr 2 wypisz odpowiedzi.

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖