

Marta Bartosik-Piotrowska



13+
lat

Mapka SOS

Pierwsza pomoc emocjonalna

Narzędzie oparte na CBT, neurobiologii stresu
i psychologii emocji. Wspiera w regulacji ciała, emocji i myśli.



Emocje potrafią przyjść nagle i z ogromną siłą. Czasem trudno je nazwać, czasem trudno je zrozumieć, a jeszcze trudniej zdecydować, co robić dalej. **Ta Mapka SOS powstała po to, aby dać ci proste i skuteczne narzędzie, które pomaga wrócić do równowagi, kiedy czujesz, że jest ci trudno.**

Mapka została stworzona na bazie sprawdzonych założeń terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) oraz współczesnej psychologii emocji. Dzięki temu prowadzi cię naturalnie przez proces, który w gabinetach terapeutycznych pomaga ludziom regulować emocje, odzyskać jasność myślenia i podejmować działania zgodne z tym, co dla nich ważne.

Co daje Mapka SOS?

- Pomaga zatrzymać automatyczną reakcję stresu.
- Uczy zauważania sygnałów z ciała (pierwszego kroku do regulacji).
- Pomaga nazwać emocje i zrozumieć, skąd się biorą.
- Pokazuje, jakie myśli uruchamiają trudne przeżycia.
- Pomaga odnaleźć potrzebę lub granicę stojącą za emocją.
- Wspiera w znalezieniu realnej, małej rzeczy, która pomoże ci tu i teraz.

Kto może z niej korzystać?

Każdy.

Dorośli, nastolatki, rodzice, nauczyciele, osoby w kryzysie, osoby w stresie, osoby w terapii i osoby, które chcą lepiej rozumieć siebie. Nie potrzebujesz żadnej wiedzy psychologicznej. Wystarczy, że podążysz za krokami.

W jakich sytuacjach działa?

- Kiedy emocje zaczynają cię przytłaczać.
- Kiedy czujesz w ciele napięcie, którego nie rozumiesz.
- Kiedy jesteś zdenerwowany/zdenerwowana i nie wiesz dlaczego.
- Kiedy reagujesz automatycznie i chcesz to zmienić.
- Kiedy potrzebujesz chwili, żeby odzyskać jasność myślenia.
- Kiedy chcesz lepiej poznać swoje schematy i potrzeby.

Mapka SOS może pomóc ci w momentach codziennych i w momentach bardzo trudnych. Możesz korzystać z niej kilka razy dziennie albo tylko wtedy, kiedy najbardziej tego potrzebujesz.

Do czego cię prowadzi?

Krok po kroku przeprowadzi cię przez proces, który pomaga: zauważyć reakcje ciała, nazwać emocje, rozpoznać myśli, zrozumieć potrzeby, wybrać wspierające działanie, poczuć ulgę i odzyskać sprawczość.

To właśnie te małe kroki - powtarzane regularnie - prowadzą do dużych zmian.

Do tego, byś mógł/mogła być bliżej siebie. Do miejsca, w którym reagujesz nie automatycznie, lecz świadomie. Do życia, które jest bardziej spokojne, bardziej twoje i bardziej zgodne z tym, co naprawdę ważne.



KROK 1: ZATRZYMAJ SIĘ

Zeskanuj ciało od stóp do głowy. Zaznacz ✓ wszystko, co teraz w nim czujesz.

Nie analizuj - po prostu zauważ to, co się pojawia. Może to być jeden sygnał albo dziesięć. Nie oceniał - zanotuj pojawiające się reakcje w ciele.

Stopy i nogi:

- ☐ Ciężkie nogi
- ☐ Słabość w nogach
- ☐ Mrowienie w stopach
- ☐ Chęć ucieczki/ruchu

Brzuch:

- ☐ Skurcze w brzuchu
- ☐ Kamień w żołądku
- ☐ Nudności
- ☐ Motyle w brzuchu

Gardło:

- ☐ Ścisk w gardle
- ☐ Trudności z przetykaniem
- ☐ Gula w gardle
- ☐ Suchość w gardle

Ramiona i ręce:

- ☐ Napięte ramiona
- ☐ Napięty/sztywny kark
- ☐ Napięte plecy
- ☐ Zaciśnięte pięści
- ☐ Drżenie rąk
- ☐ Drętwe palce
- ☐ Spocone dłonie
- ☐ Chęć uderzenia/popchnięcia

Twarz i głowa:

- ☐ Zaciśnięte szczęki
- ☐ Zgrzytanie zębami
- ☐ Łzy w oczach
- ☐ Gorące policzki
- ☐ Ból/ucisk głowy
- ☐ Pulsowanie w skroniach
- ☐ Spocone czoło
- ☐ Zaczerwieniona twarz
- ☐ Błada skóra
- ☐ Zawroty głowy
- ☐ Mroczki przed oczami
- ☐ Szum w uszach

Całe ciało:

- ☐ Gorąco/zimno
- ☐ Dreszcze
- ☐ Gęsia skórka
- ☐ Pocenie się
- ☐ Ogólne napięcie
- ☐ Brak energii
- ☐ Nudności
- ☐ Chęć zwinienia się w kulkę

Klatka piersiowa:

- ☐ Szybsze bicie serca
- ☐ Kłucie w okolicy serca
- ☐ Ucisk/ciężar na klatce
- ☐ Płytki oddech
- ☐ Trudności z oddychaniem

TWOJE NOTATKI - Odkryj swój wzorzec

1. SYTUACJA ➤ CIAŁO

Co wydarzyło się tuż przed tym, jak poczułeś/poczułaś to w ciele?

(Konkretna sytuacja, zdarzenie, rozmowa, myśl)

2. MYŚL ➤ REAKCJA

Jaka myśl pojawiła się wtedy jako pierwsza?

(Nawet jeśli brzmi ostro lub nielogicznie - zapisz ją)

3. WZORZEC

Czy kiedyś już się to zdarzało? Co się powtarza?

(Podobna sytuacja, podobna myśl, podobna reakcja ciała)

KROK 2: NAZWIJ EMOCJE

Zaznacz ✓ emocje (lub emocję), które najlepiej opisują to, co czujesz w tej chwili.

Nie analizuj - pierwsza myśl jest wystarczająca. Pamiętaj, że emocje nie są ani dobre, ani złe.

Każda jest informacją o tym, co jest dla Ciebie ważne. Krótkie opisy przy emocjach pomogą Ci je łatwiej rozpoznać.

- ☐ **Złość** - coś narusza Twoje granice
- ☐ **Smutek** - straciłeś/straciłaś coś ważnego lub za czymś tęsknisz
- ☐ **Strach** - czujesz zagrożenie tu i teraz
- ☐ **Radość** - dzieje się coś dobrego lub ważnego
- ☐ **Wstręt** - coś jest sprzeczne z Twoimi wartościami
- ☐ **Wstyd** - boisz się odrzucenia lub oceny
- ☐ **Wina** - myślisz, że zrobiłeś/zrobiłaś coś niewłaściwego

Emocje złożone - wtórne:

- ☐ **Frustracja** - coś blokuje Twoje działania
- ☐ **Żal** - chciał(a)byś, żeby coś było inaczej
- ☐ **Lęk** - martwisz się o przyszłość
- ☐ **Niepokój** - czujesz napięcie (bez jasnej przyczyny)
- ☐ **Rozczarowanie** - oczekiwałeś/oczekiwałaś czegoś innego
- ☐ **Zazdrość** - ktoś ma coś, czego pragniesz
- ☐ **Samotność** - brakuje Ci kontaktu lub bliskości
- ☐ **Bezradność** - nie wiesz, co zrobić

Emocje oraz stany regulacyjne:

- ☐ **Ułga** - napięcie opada
- ☐ **Spokój** - czujesz równowagę i bezpieczeństwo
- ☐ **Ekscytacja** - pozytywne pobudzenie, energia

- ☐ Inna emocja, jaka?
- ☐ Inna emocja, jaka?

TWOJE NOTATKI - Zauważ swoje myśli

1. Co wywołało twoją reakcję? (sytuacja)

Krótko opisz, co się wydarzyło, gdzie byłeś/byłaś i z kim.

2. Jakie myśli pojawiły się w twojej głowie? (myśli automatyczne)

Zapisz słowa lub zdania, które przyszły ci do głowy.

3. Czego teraz potrzebujesz lub co może ci pomóc? (potrzeba - działanie)

Zapisz jedną rzecz, która może ci przynieść ulgę lub wsparcie.

KROK 3: ZNAJDŹ POTRZEBĘ

Spójrz na emocje, które zaznaczyłeś/zaznaczyłaś w Kroku 2.

Zapytaj siebie: „Czego naprawdę potrzebuję?”.

Poniżej znajdziesz wskazówki, ale twoja odpowiedź może być inna. **I to jest OK.**

Jeśli czujesz złość, frustrację, wstręt, rozczarowanie lub zazdrość ➤ często sygnalizują one potrzebę: granic, szacunku, sprawczości, poczucia wpływu, uczciwego traktowania, zgodności z wartościami.

A ty? Czego potrzebujesz?

Jeśli czujesz strach, lęk lub niepokój ➤ często sygnalizują one potrzebę: bezpieczeństwa, stabilności, przewidywalności, informacji, wsparcia drugiej osoby.

A ty? Czego potrzebujesz?

Jeśli czujesz smutek, żal lub samotność ➤ często sygnalizują one potrzebę: bezpieczeństwa, stabilności, przewidywalności, informacji, wsparcia drugiej osoby.

A ty? Czego potrzebujesz?

Jeśli czujesz wstyd lub winę ➤ często sygnalizują one potrzebę: akceptacji, zrozumienia, przynależności, wybaczenia (sobie lub komuś), naprawienia czegoś.

A ty? Czego potrzebujesz?

Jeśli czujesz bezradność ➤ często sygnalizują one potrzebę: wsparcia, pomocy, jasności, kierunku, podziału na małe kroki.

A ty? Czego potrzebujesz?

Jeśli czujesz ulgę, spokój, radość lub ekscytację ➤ to znak, że twoje potrzeby są w tej chwili zaspokojone.

Możesz zapytać siebie: „Co mi w tym pomogło?”

- Jeśli czujesz inną emocję: ➤ Jaką potrzebę sygnalizuje?
-
-

TWOJE NOTATKI - O czym są twoje potrzeby

- Jak się czuję z tym, że nazwałem/nazwałam swoją potrzebę (potrzeby)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Czego najczęściej potrzebuję (a czego teraz mi brakuje)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Co zazwyczaj robię, zamiast zaspokoić tę potrzebę?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KROK 4: DZIAŁAJ ŚWIADOMIE I WSPIERAJ SIEBIE

Zatrzymałeś/zatrzymałaś się. Nazwałeś/nazwałaś emocje. Rozpoznałeś/rozpoznałaś potrzeby.

Teraz wybierz jedno zadanie, która wesprze cię TU I TERAZ. To nie ma być „idealne” rozwiązanie całego problemu. Wystarczy coś, co zmieni tor reakcji i pomoże ci przejść przez trudny moment.

Poniższe BINGO zawiera strategie, które łagodzą napięcie, przywracają poczucie wpływu, regulują ciało, pomagają wyrazić emocje albo zaspokoić potrzebę, którą odkryłaś/eś w Kroku 3.

Zaznacz ✓ jedno działanie, które wybierasz teraz.

Robię 20 wolnych przysiadów	Wychodzę na zewnątrz (nawet na balkon)	Otwieram okno i oddycham świeżym powietrzem	Słucham ulubionej muzyki	Robię listę rzeczy, które mam pod kontrolą
Dzwonię do kogoś, kogo lubię	Rozciągam ciało powoli	Piszę SMS: „Czuje się źle, potrzebuję wsparcia”	Dzwonię do kogoś	Mówię sobie: „To trudny moment, ale dam radę”
Ustawiam timer na 10 minut przerwy	Krzyczę w poduszkę	Piję ciepłą herbatę bardzo powoli	Mówię głośno: „Jestem tu, jestem bezpieczny/bezpieczna”	Przytulam się do kogoś (albo siebie)
Wyłączam telefon na 60 minut	Mówię na głos: „Potrzebuję...”	Mówię komuś: „Potrzebuję (konkretna rzecz)”	Kładę rękę na brzuchu i obserwuję, jak się unosi	Robię oddech 4-7-8 (wdech 4s, przytrzymuję 7s, wydech 8s)
Proszę kogoś: „Pobądź ze mną”	Dotykam bosymi stopami podłogi	Uderzam pięścią w poduszkę 10 razy	Biorę ciepły prysznic/kąpiel	Wkładam twarz do miski z zimną wodą na 30 sekund

TWOJE NOTATKI - Co zrobię teraz?

- Co chcę osiągnąć dzięki tej aktywności?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Dlaczego właśnie to może mi pomóc?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Co zmieniło się we mnie po wykonaniu tego kroku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....