



CENTRUM
PSYCHOTERAPII
I DIAGNOZY

WORKBOOK “Neuroprzewodnik”

W drogę po własnych
ścieżkach



Kod QR do pobrania Workbook’a



WORKBOOK

“Neuroprzewodnik”

Ten workbook powstał z myślą o osobach, które funkcjonują inaczej - intensywniej, nieliniowo, z dużą wrażliwością i potencjałem. Jeśli czujesz, że Twoje tempo, potrzeby czy sposób działania często roz mijają się z oczekiwaniami otoczenia - jesteś we właściwym miejscu.

Neuroprzewodnik to zestaw ćwiczeń, które pomogą Ci lepiej rozumieć siebie - swoje rytmy, dyspozycje i granice.

Dzięki nim:

- zwiększysz wgląd w to, jak naprawdę funkcjonujesz,
- nauczysz się wspierać swój potencjał zamiast go nadwyreżać,
- zyskasz narzędzia ochrony przed przeciążeniem i wypaleniem.

Wiele osób neuroatypowych przez lata próbuje „dopasować się”, zamiast działać w zgodzie ze sobą. Ten przewodnik zaprasza do odwrotu: nie do normy, lecz do siebie.

Jak z niego korzystać?

Nie musisz robić wszystkiego naraz. Nie ma jednej drogi – wybieraj ćwiczenia, które Cię wołają. Używaj tego workbooka jak mapy: zaglądaj, gdy potrzebujesz, wracaj, kiedy chcesz.

To nie zadanie do wykonania. To przestrzeń do bycia w kontakcie ze sobą.

Ruszaj w drogę - po swojemu.

Trzymamy kciuki !

Specjaliści Centrum Psychoterapii i Diagnozy



CENTRUM
PSYCHOTERAPII
I DIAGNOZY

Komunikacja i relacje

Komunikacja i relacje

Moje społeczne zasady

Czuję się dobrze w relacjach, kiedy...

Dokończ zdania

Wiem, że potrzebuję przerwy od kontaktu, gdy...

Jeśli ktoś chce mnie wesprzeć, najlepiej żeby..

Ranking form kontaktu

Forma kontaktu	Jak się czuję? (1-5)	Co lubię?	Co przeszkadza?
SMS			
Rozmowa telefoniczna			
Spotkanie w grupie			
Spotkanie 1:1			
Inne:			

Skala energii przed i po kontakcie

Data	Rodzaj kontaktu (np. SMS, spotkanie, telefon)	Czas trwania	Energia PRZED (1-10)	Energia PO (1-10)	Zmiana energii (+ / -)

Komunikacja i relacje

Profil komunikacyjny

Czy wolę komunikację pisemną czy ustną?

Czy czuję się komfortowo w tzw. small talk?

Jak reaguję na niejasne komunikaty lub dwuznaczność?

Czy lubię rozmawiać o swoich zainteresowaniach z innymi?

Co mnie męczy w kontaktach społecznych?

Co mi pomaga się odnaleźć w rozmowie lub grupie?

Obserwacja tematów rozmów

Dziennik tematów

Cel: odkrycie, w jakich tematach rozmowy czuję się swobodnie, a w jakich nie.

Rozmowa	O czym rozmawialiście?	Jak się czułem/aś w skali 1–5 (komfort/nieko mfort)?	Czy miałem/am ochotę mówić więcej, czy raczej się wycofywałem/am?	Emocje po rozmowie

Obserwacja tematów rozmów

Mapa komfortu rozmowy

	Tematy, które lubię	Tematy, których unikam
Łatwość rozmowy		
Trudność rozmowy		

Trening scenariuszy trudnych (np. small talk)

Wypisz typowe pytania small talk, np.: Co u Ciebie?, Jak Ci minął weekend?, Ładna dziś pogoda, prawda?. Następnie przygotuj 2-3 gotowe odpowiedzi do każdego pytania.

Pytanie

Odpowiedź

Pytanie

Odpowiedź

Pytanie

Odpowiedź

Pytanie

Odpowiedź



CENTRUM
PSYCHOTERAPII
I DIAGNOZY

Emocje i sensoryka

Emocje, meltdown & shutdown

Mapa emocji w ciele

Dokończ zdania

Złość czuję w... (części ciała)

Lęk odczuwam jako...

Smutek najczęściej pojawia się, gdy..

Radość to dla mnie...

Emocje, meltdown & shutdown

Skala przeciążenia

Emocja	Nasilenie emocji (od 1 do 10)	Jak się wtedy zachowuje?	Co wtedy pomaga?

Dziennik Samoobserwacji i Regulacji Sensorycznej

Dziennik sensoryczny

Data	Sytuacja	Co mnie pobudziło / wyczerpało?	Objawy fizyczne lub emocjonalne	Co pomogło się wyregulować?

Dziennik Samoobserwacji i Regulacji Sensorycznej

Mapa sensoryczna

Zmysł	Co mnie przebudźcowuje?	Gdzie szukam dodatkowej stymulacji?	Reakcja mojego ciała	Co pomaga się wyregulować?
Węch				
Smak				
Dotyk				
Słuch				
Wzrok				
Równowaga				
Interocepcja				

Kolory energii (przebodźcowanie)

Kolor zielony - komfort

Kolor żółty - lekki dyskomfort, napięcie

Kolor czerwony -rozedrganie wewnętrzne, silny niepokój, lęk

Data	Sytuacja/kontakt	Kolor (zielony/ żółty/ czerwony)	Objawy w ciele / zachowaniu	Co mi pomogło odzyskać równowagę?



CENTRUM
PSYCHOTERAPII
I DIAGNOZY

Mój styl przetwarzania i uwaga

Styl poznawczy - samoopis

Oceń każdą cechę w skali 1–5 (1 – wcale, 5 – bardzo mocno)

Cecha	1	2	3	4	5
Skupiam się głęboko na jednym temacie					
Trudno mi się „przełączyć” między zadaniami					
Lubię analizować i rozkładać rzeczy na czynniki pierwsze					
Zauważam szczegóły, których inni nie dostrzegają					
Mam trudność z robieniem kilku rzeczy naraz					
Myślę raczej konkretnie niż abstrakcyjnie					

Przetwarzanie poznawcze (ASD/ADHD)

Twoje poznawcze supermoce

W czym jestem naprawdę dobry poznawczo?

W jakich sytuacjach czuję, że mój styl myślenia mi pomaga?

W jakich – utrudnia?

Mój styl przetwarzania

Refleksja tygodniowa

W jakich sytuacjach mój sposób myślenia był atutem, a kiedy przeszkodą?

Jak mój analityczny sposób myślenia wpływał na relacje/zadania?

Czy moje analizy prowadziły do konstruktywnych rezultatów, czy raczej do przeciążenia?

Kiedy najtrudniej było mi się przełączyć - i jak to wyglądało w czasie?

Jakie wzorce zauważam w moim stylu poznawczym?

Co chcę poeksperymentować w przyszłym tygodniu?

Uwaga i koncentracja

Mapa uwagi

Czas dnia	Jak działa moja uwaga?	Co pomaga się skupić?	Co przeszkadza?
Rano			
Południe			
Wieczór			

Przetwarzanie poznawcze (ASD/ADHD)

Refleksja dzienna

Co najbardziej pochłonęło dziś moją uwagę?

Kiedy pojawiło się poczucie "tunelu"?

Jakie tematy analizowałem najgłębiej?

Najtrudniejsze przełączenie z zadania na zadanie?

Strategie, które pomogły

Uwaga i koncentracja

Styl pracy i koncentracji

Zaznacz, co Ci pomaga:

Cisza

☐

Ruch w tle (np. muzyka, bujanie)

☐

Krótkie przerwy

☐

Technika Pomodoro

☐

Inne:

Dokończ zdanie

Gubię koncentrację, gdy...

Najlepiej skupiam się, gdy...

Mój styl przetwarzania

Refleksja dzienna

Co dziś było moją mocą poznawczą?

Co dziś stanowiło największą trudność w przetwarzaniu poznawczym?

Jaka strategia pomogła mi najlepiej?

Co chciałbym jutro wypróbować?

Słowniczek pojęć

ADHD

Skrót od angielskiego określenia 'attention deficit hyperactivity disorder'. W języku polskim funkcjonuje jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.

ASD

Skrót od angielskiego określenia 'autism spectrum disorder', który określa osoby w spektrum autyzmu.

AuDHD

to termin określający podwójną diagnozę: spektrum autyzmu (ASD), jak i zespoły nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)

Hiperfocus

Jest to doświadczenie głębokiej i intensywnej koncentracji na danej czynności. Wiąże się często z niezauważeniem sygnałów z otoczenia, jak i z własnego organizmu. Zdarza się, iż Osoby doświadczające hiperfocus, nie odczuwają np. uczucia głodu, potrzeby odpoczynku itp.

Hipersensytywność

zwiększona wrażliwość na bodźce środowiskowe, takie jak dźwięki, światło czy kolory, zapachy, dotyk, konsystencje pokarmów

Hiposensytywność

obniżona wrażliwość na bodźce środowiskowe, takie jak dźwięki, światło czy kolory, zapachy, dotyk, konsystencje pokarmów.

IPD

zaburzenia przetwarzania informacji (information processing disorder), m.in. dysleksja, dyskalkulia, i dysgrafia.

Słowniczek pojęć

Maskowanie

maskowanie objawów autyzmu czy ADHD polega na ukrywaniu swoich odczuć, potrzeb czy modyfikacji własnego zachowania w taki sposób, by lepiej wpasowywało się w normy powszechnie przyjęte w danej społeczności.

Meltdown

to intensywna reakcja na silne uczucia lub bodźce. Osoba może mieć poczucie całkowitego przytłoczenia swoimi doznaniem, może chwilowo utracić kontrolę nad zachowaniem.

Meltdown może przybierać wiele różnych form – od krzyku czy płaczu do zachowań agresywnych i autoagresywnych

Neuroróżnorodność

naturalne zróżnicowanie ludzkich umysłów, które obejmuje pełne spektrum sposobów działania i rozwoju ludzkiego układu nerwowego.

Neurotypowość

określenie zestawu cech charakteryzującego osoby, których rozwój neurologiczny przebiega „typowo”. Mieści dużą różnorodność ludzkich umysłów.

Neuroatypowość/ neuronietypowość/ neuroodmienność

określenie zestawu cech charakteryzującego osoby, których rozwój neurologiczny odbiega od typowego. Może być to powiązane z diagnozą spektrum autyzmu, ADHD itp.

Przebodźcowanie

to stan, w którym nadmiar bodźców sensorycznych (np. dźwięk, zapach, dotyk itp.) sprawia dyskomfort, z którym trudno sobie poradzić.

Słowniczek pojęć

RSD

Rejection Sensitive Dysphoria- to termin używany do opisania intensywnego lęku przed odrzuceniem, który często występuje u osób z ADHD. Osoby z ADHD mają tendencję do odczuwania RSD m.in ze względu na trudności w regulacji emocjonalnej oraz wrażliwość na krytykę.

Shutdown

jest to reakcja związana z wycofaniem się, zamilknięciem, ukryciem. Mówi się, że shutdown to przeciwieństwo meltdownu, ale i jedno, i drugie wynika z tej samej rzeczy: przebodźcowania przeciążenia, zbyt dużą ilością stresu czy presją. Może przejawiać się np. odsypianiem po kontaktach społecznych

Stimming

czyli zachowanie autostymulujące. Stimming, mimo że pełni funkcje regulacyjne i adaptacyjne, może wpływać na codzienne funkcjonowanie jednostki. Do zachowań autostymulujących zaliczamy np. zabawę długopisem, bujanie się na krześle, kiwanie nogą, bawienie się włosami/pierścionkiem itp.

Ślepotą czasową

jest jednym z objawów np. ADHD. Polega na trudności z szacowaniem czasu czy określaniem siebie w czasie. Osoby mają problem z rozpoznaniem ile czasu minęło czy ile będzie trwała dana czynność.

Wypalenie autystyczne (autistic burnout)

to swoisty stan wyczerpania fizycznego, psychicznego i/lub emocjonalnego, wycofanie, problem z funkcjonowaniem, wraz ze wzmożoną manifestacją cech autystycznych, który rozwija się w odpowiedzi na długotrwały, chroniczny stres. Wypalenie ma zazwyczaj charakter okresowy i tymczasowy i ustępuje, gdy poziom stresu wraca do normy.