

Powody, dla których chcę żyć.

ZESZYT ĆWICZEŃ DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH
MYŚLI SAMOBÓJCZYCH.



Mój zeszyt ćwiczeń

Imię: _____

Data: _____

Niech nadzieja otuli mnie w ramiona i trzyma w swoich objęciach.

Niech nadzieja ociera mi łzy i mówi, że dziś, jutro, albo za dwa dni - wszystko znowu będzie dobrze.

Jeśli moje myśli samobójcze się pogorszą to:

- Porozmawiam z:

.....

- Będę szukać pomocy u:

.....

- Spróbuję uspokoić się poprzez:

.....

- Pójdę tam, gdzie czuję się bezpiecznie, czyli:

.....

Moje pomysły na pozostanie bezpiecznym to:

.....

.....

.....

.....

Niniejszy zeszyt ćwiczeń nie ma na celu zastąpienia profesjonalnej opieki terapeuty lub lekarza.

Jeśli Twoje myśli samobójcze się pogarszają, i nie jesteś w stanie zapewnić swojego bezpieczeństwa, skonsultuj się ze specjalistą lub skorzystaj z całodobowej linii wsparcia dla osób dorosłych w stanie kryzysu psychicznego dzwoniąc na numer 800 70 22 22.

Mój zeszyt ćwiczeń

Jeśli miewasz myśli samobójcze, prawdopodobnie wyraźnie określiłeś / określiłaś już w swojej głowie powody, dla których Twoje dalsze życie nie ma najmniejszego sensu. Te powody nieustannie przypominają Ci o tym, co jest nie tak z Twoim życiem, a może nawet całym otaczającym Cię światem.

Niestety myśli samobójcze są niefortunną częścią rzeczywistości dla wielu osób żyjących z chorobami i zaburzeniami psychicznymi. Doświadczają ich również osoby w stanie stresu sytuacyjnego, które nie koniecznie mają symptomy choroby psychicznej.

Dobra wiadomość jest taka, że myśl sama w sobie nie może Cię skrzywdzić. Może być straszna, niewygodna i wzbudzająca lęk i przerażenie, ale bez Twojego działania pozostaje tylko i wyłącznie myślą.

Czy w większości skupiasz więc swoją uwagę i energię na powodach, dla których odebranie sobie życia byłoby idealnym wyjściem?



W dalszej części zeszytu ćwiczeń znajdziesz pytania, które pomogą Ci zidentyfikować swoje mocne strony, zasoby i nadzieje, dzięki czemu przypomnisz sobie swoje powody do życia.

Mój zeszyt ćwiczeń

Ten zeszyt ćwiczeń jest do wykorzystania dla Ciebie, ale nie w czasie doświadczania intensywnych myśli samobójczych.

Możesz chcieć go uzupełnić po przebytych kryzysie, ale nie w trakcie, ponieważ w chwili, kiedy natrętne myśli i negatywne emocje biorą górę nad tą racjonalną częścią Ciebie, pytania w nim zawarte nie będą miały dla Ciebie najmniejszego sensu, a zamiast pomóc, mogą wręcz zaszkodzić.

Zabierz się więc za jego wypełnianie, kiedy czujesz się lepiej i odczuwasz nadzieję na poprawę tego, z czym w danym momencie się zmagasz.

Możesz wypełnić swój zeszyt w ciągu jednego dnia albo wracać do niego na przestrzeni kilku dni. Zwróć też uwagę na to, że Twoje przemyślenia, a tym samym odpowiedzi mogą ulec zmianie w zależności od indywidualnych okoliczności mających na Ciebie wpływ w danym momencie.

Dlatego, aby zeszyt ćwiczeń był dla Ciebie, jak najbardziej pomocny i odzwierciedlał Twoje aktualne nadzieje i plany, zachęcam Cię do jego regularnego uzupełniania.

Pamiętaj - tam gdzie jest nadzieja, tam jest życie, a przyszłość jest pełna nieskończonych możliwości.

Moje myśli samobójcze są słabsze i łatwiej sobie z nimi radzę, kiedy...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mój zeszyt ćwiczeń

Co zauważają we mnie moi bliscy, kiedy radzę sobie lepiej z myślami samobójczymi?

.....

.....

.....

.....

Kiedy był ostatni raz, gdy myśli samobójcze nie zrujnowały mi kompletnie dnia?

.....

.....

.....

.....

Jak będzie wyglądało moje życie, kiedy będę w stanie częściej kontrolować swoje myśli samobójcze?

.....

.....

.....

.....

Kto zauważy, że lepiej kontroluję swoje myśli samobójcze?

.....

.....

.....

.....

Mój zeszyt ćwiczeń

Jakie są moje plany na najbliższą przyszłość,
o czym marzę, co mam zamiar osiągnąć, co zobaczyć.

Chcę doświadczyć wszystkich pozytywnych rzeczy, które życie ma do
zaoferowania.

- Moje plany na ten tydzień/miesiąc to:

.....

.....

.....

.....

- W tym tygodniu/miesiącu marzę o tym żeby:

.....

.....

.....

.....

- W tym tygodniu/miesiącu mam zamiar osiągnąć/zrobić:

.....

.....

.....

.....

- Chcę jeszcze/mam w planach zobaczyć:

.....

.....

.....

.....

Mój zeszyt ćwiczeń

Co mogę zaoferować innym teraz.

Co będę w stanie zaoferować innym w przyszłości.

*Kocham i cieszę się każdą chwilą spędzoną z bliskimi mi osobami
i nie wyobrażam sobie ich opuścić.*

- Codziennie dbam o to aby moi bliscy byli/mieli:

.....
.....
.....

- Mam zwierzaka, o którego codziennie dbam ponieważ:

.....
.....
.....

- Moim bliskim już teraz mogę pomóc/pomagam poprzez:

.....
.....
.....

- Po uporaniu się z własnymi problemami będę mogła/mógł poświęcić więcej czasu dla/na:

.....
.....
.....

Mój zeszyt ćwiczeń

Czy moja ocena rzeczywistości jest obiektywna, czy też jest zaburzona przez moją chorobę/obecne problemy.

Mam nadzieję, że wszystko się poprawi i przyszłość będzie szczęśliwsza.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niektóre problemy i doświadczenia, szczególnie te, które towarzyszą Ci już od dłuższego czasu, mogą sprawić, że czujesz się po prostu beznadziejnie. Najczęściej myślisz wtedy, że nie masz już żadnych innych opcji na poprawę swojej obecnej sytuacji, a myśl o samobójstwie zaczyna jawić Ci się, jako najlepsze remedium na odczuwany ból emocjonalny.

Twoje uczucie bólu, którego nie jesteś w stanie nikomu wytłumaczyć, jest bardzo realne. Pamiętaj jednak, że z odpowiednią pomocą specjalistów i wsparciem ze strony rodziny i przyjaciół, możesz dowiedzieć się, co powoduje Twoje cierpienie, i nauczyć się nowych umiejętności radzenia sobie z tym niewyobrażalnym bólem.

Mój zeszyt ćwiczeń

Czy są jeszcze jakieś pomysły rozwiązania lub poradzenia sobie z moim problemem, których do tej pory nie próbowałem/próbowałam.

Wierzę, że mogę znaleźć inne rozwiązania moich problemów.

Moje problemy, z którymi muszę uporać się w najbliższym czasie.

1.
2.
3.

Rozwiązania, które przychodzą mi do głowy, a których wcześniej nie brałem/brałam pod uwagę.

1.
2.
3.

Które z wymienionych rozwiązań chcę spróbować, jako pierwsze i dlaczego?

.....

.....

.....

.....

Co daje mi nadzieję, że mogę rozwiązać te problemy?

.....

.....

.....

.....

Możesz poprosić zaufaną osobę, aby Ci w tym zadaniu pomogła.

Skąd wiem jakie będzie jutro?

.....

.....

.....

.....

Jeśli dzisiaj czuję się aż tak źle, że myślę o samobójstwie w celu rozwiązania problemów, to co mam do stracenia, jeśli spróbuję walczyć?

.....

.....

.....

.....

Co do tej pory powstrzymywało mnie od odebrania sobie życia?

.....

.....

.....

.....

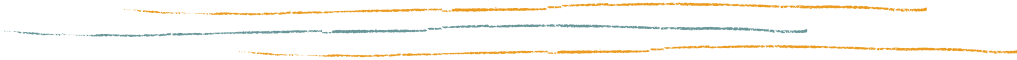
Powiedzmy, że jest 10 lat później, a ja żyję w szczęściu. Jaką radę dałabym / dałbym sobie na teraz?

.....

.....


.....

.....



Moje przemyślenia.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



Jeśli straciłeś nadzieję, straciłeś
wszystko. A kiedy ci się wydaje,
że wszystko stracone, kiedy
wszystko wygląda tragicznie
i beznadziejnie, zawsze jest
nadzieja.

Pittacus Lore