

EMOCJE: Wybierz jedną lub dwie nasilniejsze/najistotniejsze (np. powiązane z trudnym wydarzeniem) tego dnia

Dziennik Emocji DBT



Data	Jak często wypełniany? codziennie, czy np. kilka dni wstecz?	Wypełniany na sesji? TAK NIE Jeśli ktoś nie wypełnił, czasem wypełniamy wspólnie na sesji	Chęć do porzucenia terapii wypełnij pod koniec tyg.) 0-5: Ważne: można szybko zadziałać, wypracować wspólnie rozwiązania, może coś w relacji terapeutycznej do naprawienia?	Inicjały
------	---	---	--	----------

dzień	Emocje								Użytki + inne zachowania problemowe:							U*	Notatki Np. trudna sytuacja		
	Radość	Smutek	Gniew	Wstyd	P. winy	Lęk	Inna	Leki	Użytki			I/D		I/D				I/D	
	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	✓ / -	Co? Jeśli impuls-wpisz 0-5	Ile?	I/D	0-5	I/D	0-5	I/D			0-5	0-7
PON																			
WT																			
ŚR																			
CZW																		z czasem możemy się stać na tyle biegli,	
PIĄT																		że zastosujemy coś,	
SOB																		nawet nie myśląc o tym jako o umiejętności, a zauważymy po fakcie 😊	
NDZ																			

Wszystkie przyjmowane regularnie – wzięłaś czy nie?

Dodatkowe notatki:

Impuls – chciałaś/eś to zrobić, ale nie zrobiłaś /aś (co pomogło, czy zastosowane umiejętności?); Działanie – zaangażowałaś/aś się w nieskuteczne działanie (użytki, samouszkodzenia, unikanie, objadanie, przemoc, ruminacje, etc.)

- *Umiejętności
- 0 = Nie myślałam o nich
 - 1 = Myślałam, nie chciałam użyć
 - 2 = Myślałam, chciałam użyć, nie użyłam
 - 3 = Próbowałam, nie udało się użyć
 - 4 = Próbowałam, użyłam, nie pomogło
 - 5 = Próbowałam, użyłam, pomogły
 - 6 = Użyłam automatycznie, nie pomogły
 - 7 = Użyłam automatycznie, pomogły

I/D = Impuls / Działanie

UWAŻNOŚĆ							
Mądry umysł	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Obserwowanie: tylko zauważ / surfuj po impulsach	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Opisywanie / sprawdzanie faktów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Uczestniczenie / flow	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Postawa nieosądzająca	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Jedna rzecz naraz	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Skuteczność: skup się na tym co działa	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
SKUTECZNOŚĆ INTERPERSONALNA	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Skuteczność w osiągnięciu celów: DEAR MAN	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Skuteczność w relacji: GIVE	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Skuteczność w szacunku do siebie: FAST	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Droga Środka (dialektyka)	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Uprawomocnienie (siebie, innych)	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Zmiana zachowania	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
REGULACJA EMOCJI	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Sprawdzanie faktów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Przeciwstawnie działanie	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Rozwiązywanie Problemów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
ABC, PLEASE	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Uważność bieżących emocji	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Wartości i priorytety	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Higiena snu	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
KRYZYS / AKCEPTACJA RZECZYWISTOŚCI	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
STOP	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Plusy i Minusy przetrwania Kryzysu	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
TIP	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
ACCEPTS - odwracanie uwagi	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Samouspokajanie - 5 zmysłów	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
IMPROVE - polepszanie chwili	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Radykalna akceptacja, nastawianie umysłu, dobrowolność	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Półśmiech i otwarte ramiona	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ
Uważność bieżących myśli	PON	WT	ŚR	CZW	PIĄT	SOB	NIEDZ

W tej tabelce jest większość potrzebnych umiejętności DBT – zaznacz, których użyłeś danego dnia i obserwuj, jak z czasem znasz coraz więcej 😊