


Protokół kryzysowy 5-10-30

Pierwsza pomoc gdy cię zalewa.

 Kiedy używać protokołu 5-10-30:

- Wpadasz w spiralę myśli.
- Czujesz że zaraz wybuchniesz.
- Ogarnia cię pustka.
- Paraliżuje cię lęk lub panika.
- Po kłótni, krytyce, porażce.

 Zasady:

- Każdą fazę możesz zrobić osobno.
- W totalnym kryzysie - tylko 5 minut.
- Nie musisz być perfekcyjny.
- To pierwsza pomoc, nie rozwiązanie wszystkiego.

5

minut - uspokój ciało
w panice myślenie nie działa

10

minut - resetuj głowę
gdy ciało spokojniejsze

30

minut - zrób coś konstruktywnego
działanie leczy

FAZA 5 MINUT - USPOKÓJ CIAŁO

1 STOP i ODDECH 4-7-8

1 minuta

STOP

- Przerwij wszystko co robisz.
- Usiądź. Stopy płasko na podłodze.

ODDECH 4-7-8

- 1 Wydmuchaj całe powietrze.
- 2 Wdech **NOSEM** licząc do 4.
- 3 **ZATRZYMAJ** licząc do 7.
- 4 Wydech **USTAMI** licząc do 8.

*To był 1 cykl. Zrób 3 cykle.
Czujesz zawroty? To normalne. Zwolnij.*

2 UZIEMIENIE 5-4-3-2-1

2 minuty

Rozejrzyj się i znajdź:

5 RZECZY które
WIDZISZ

4 RZECZY które
SŁYSZYSZ

3 RZECZY których
DOTYKASZ

2 RZECZY które
WĄCHASZ

1 RZECZ którą CZUJESZ SMAKIEM

Efekt:

To cię przywróciło do "tu i teraz". Jesteś bezpieczny.

FAZA 5 MINUT - USPOKÓJ CIAŁO

3

NAZWIJ CO CZUJESZ

2 minuty



Powiedz na głos lub napisz:

"Czuję [EMOCJA]"

Przykład: "Czuję wściekłość" / "Czuję pustkę" / "Czuję panikę"

W ciele czuję to jako:

"[OPIS]"

Przykład: "Ścisk w klatce" / "Napięcie w szczęcie" / "Mrowienie w rękach"



To reakcja na:

"[SYTUACJA]"

Przykład: "Kłótnię z żoną" / "Mail od szefa" / "Myśl o przyszłości"

FAZA 10 MINUT - RESETUJ GŁOWĘ

4 ZŁAP MYŚL

3 min



Zapisz DOKŁADNIE co mówi ci głowa:

MYŚL DOSŁOWNA: _____

Przykład: "Jestem beznadziejny, znowu spierdoliłem"

Ta myśl to **nie fakty**.
To tylko myśl.

5 SPRAWDŹ FAKTY

4 min



Odpowiedz KRÓTKO:

Co WIEM NA PEWNO? (tylko fakty)

Co ZAKŁADAM? (domysły, interpretacje)

NAJGORSZY scenariusz? (co jeśli)

NAJBARDZIEJ PRAWDOPODOBNY?

6 PERSPEKTYWA

3 min



3 pytania resetujące:

1. Co bym powiedział KUMPLOWI?

2. Czy to będzie ważne ZA ROK?

☐ Tak

☐ Nie

☐ Może

3. Co pod MOJĄ KONTROLĄ?



Kontrolujesz tylko swoje działania. Nie kontrolujesz innych ludzi, przeszłości ani wyników.

FAZA 30 MINUT - DZIAŁAJ

7 JEDEN MAŁY KROK

10 min

➤ **NIE** całe rozwiązanie. **JEDEN** krok.

Co mogę zrobić W CIĄGU 30 MINUT?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Napisać maila | <input type="checkbox"/> Posprzątać biurko |
| <input type="checkbox"/> Zadzwonić do kumpla | <input type="checkbox"/> Wyjść na spacer |
| <input type="checkbox"/> Zrobić 10 pompek | <input type="checkbox"/> Napisać 3 zdania |

Inne: _____

Wybierz **JEDEN**. Zrób. Nawet źle.

8 PLAN NA 2 GODZINY

10 min

🕒 Po tym kroku:

CO DALEJ? (jedna rzecz)

KOGO mogę prosić o pomoc?

CO ODPUSZCZAM na dziś?

Kryzys to zły moment na wielkie decyzje.

9 PRZYPOMNIENIE

10 min

📖 Przeczytaj na głos:

KONTROLUJĘ:

- ✓ Moje działania
- ✓ Mój wysiłek
- ✓ Moją reakcję
- ✓ Następny krok

NIE KONTROLUJĘ:

- ✗ Innych ludzi
- ✗ Przeszłości
- ✗ Wszystkich wyników
- ✗ Co myślą inni

ROBIĘ CO MOGĘ Z TYM CO MAM.
To wystarczy na dziś.

KARTA KRYZYSOWA

wydrukuj/zapisz w telefonie

KRYZYS? PROTOKÓŁ 5-10-30



CIAŁO

5 MINUT

- 1 **STOP** - przerwij wszystko
- 2 **ODDECH 4-7-8** (3 razy)
- 3 **UZIEMIENIE 5-4-3-2-1**
- 4 **NAZWIJ** emocję i gdzie w ciele



GŁOWA

10 MINUT

- 5 **ZŁAP** myśl - zapisz dosłownie
- 6 **FAKTY** vs. **ZAŁOŻENIA**
- 7 "Co bym poradził kumplowi?"
- 8 "Czy to będzie ważne za rok?"



DZIAŁANIE

30 MINUT

- 9 **JEDEN** mały krok (nie całość!)
- 10 **Plan** na kolejne 2h + kto pomoże
- 11 **Kontrolujesz** tylko siebie
- 12 **Rób co możesz** z tym co masz

💡 PAMIĘTAJ

- ☒ Kontrolujesz tylko siebie
- ☒ To przejdzie
- ☒ Nie jesteś sam
- ☒ Małe kroki się liczą



KRYZYSOWE NUMERY

Kumpel:

Terapeuta:

Infolinia:

116 123 (dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym)