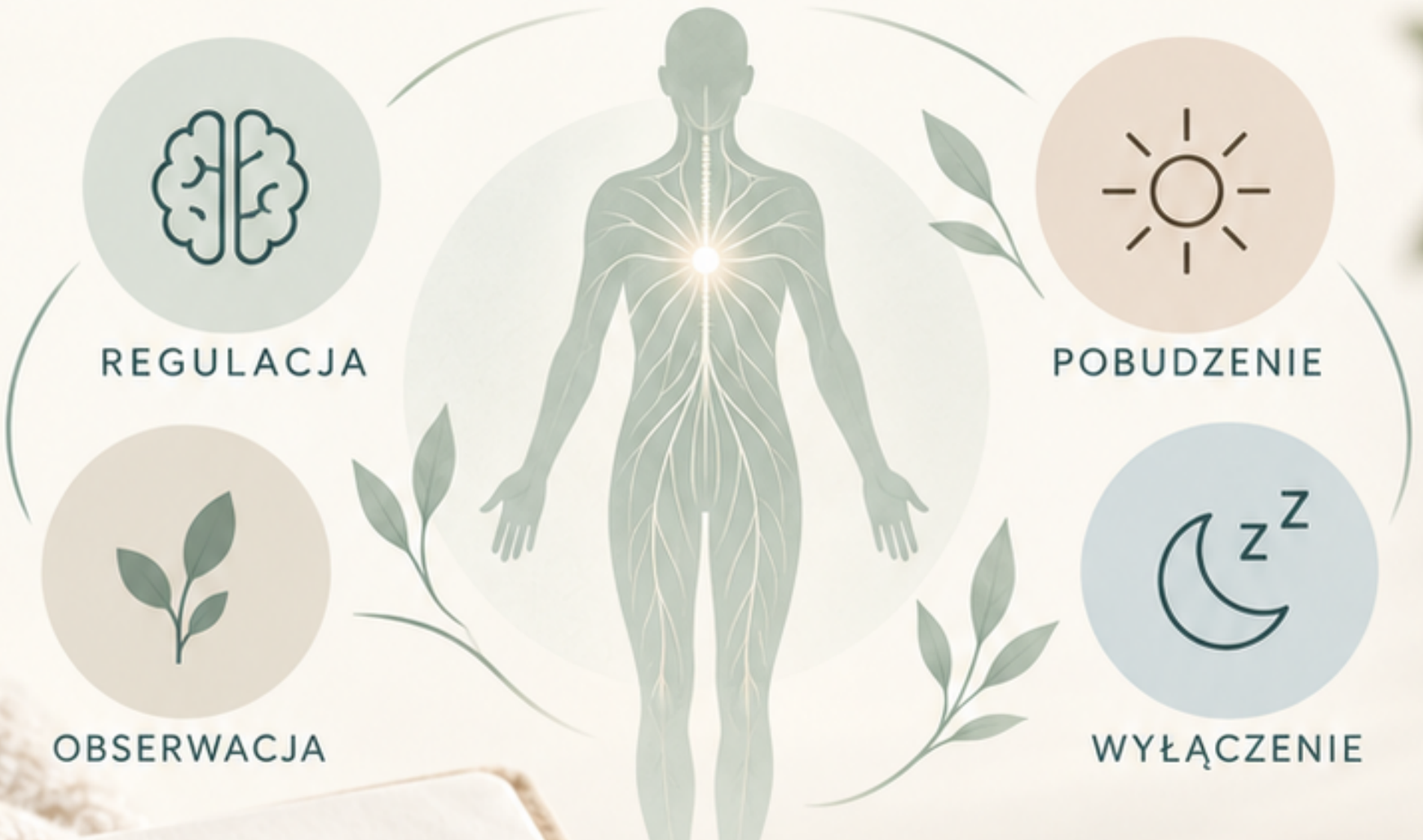
Monitor bólu przewlekłego i układu nerwowego

Dzienny, tygodniowy i kwartalny system obserwacji bólu, objawów i stanów układu nerwowego





WIĘKSZA
ŚWIADOMOŚĆ
SPOKOJNIEJSZE
JUTRO

Monitor bólu przewlekłego i układu nerwowego

Materiał edukacyjny do autorefleksji, obserwacji objawów i wspierania codziennej regulacji.

Ten materiał nie zastępuje diagnozy, terapii, konsultacji lekarskiej ani opieki specjalistycznej.

Może być używany samodzielnie lub jako wsparcie w pracy z terapeutą, lekarzem albo innym specjalistą.

© [Nazwa marki / autora]. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Spis treści

Znajdź to, czego potrzebujesz
i wracaj do wybranych części, kiedy chcesz.

00 Capa
01 Prawa autorskie
02 Spis treści
03 Wprowadzenie
04 Subokładka modułu 01
05 Po co monitorować ból i układ nerwowy?
06 Trzy główne stany układu nerwowego
07 Skale, których będziesz używać
08 Mapa ciała i język objawów
09 Jak korzystać z warstwy dziennej, tygodniowej i kwartalnej
10 Subokładka modułu 02
11–15 Karty monitorowania dziennego
16 Subokładka modułu 03
17–19 Karty monitorowania tygodniowego
20 Subokładka modułu 04
21–23 Analiza wzorców
24 Subokładka modułu 05
25–27 Plan wsparcia i wykorzystanie praktyczne

MODUŁ 01

Zauważ wzorzec. Potem wybierz wsparcie.



Jeśli żyjesz z bólem przewlekłym, dobrze wiesz, że objawy rzadko są "tylko fizyczne". Czasem ból nasila się razem ze stresem. Czasem pojawia się po przeciążeniu. Innym razem ciało wydaje się wyłączone, ciężkie albo nadmiernie pobudzone.

Ten monitor pomoże Ci śledzić te zależności spokojnie i bez oceniania. Nie po to, by kontrolować wszystko, ale po to, by lepiej rozumieć swój organizm. Z czasem zaczniesz widzieć wzorce: co nasila objawy, co pomaga, kiedy układ nerwowy potrzebuje ukojenia, a kiedy delikatnej aktywizacji.

Nie musisz wypełniać wszystkiego perfekcyjnie. Wystarczy regularność i ciekawość.

- Obserwuj
- Nazywaj
- Łącz fakty
- Wyciągaj wnioski
- Dobieraj wsparcie

MODUŁ 01

ORIENTACJA I PODSTAWY MONITOROWANIA

Jak obserwować ból, objawy i stan układu nerwowego
w sposób prosty, regularny i użyteczny



Po co monitorować ból i układ nerwowy?

Sam poziom bólu to za mało, żeby naprawdę zrozumieć swój dzień. Ten sam ból może wyglądać inaczej, gdy jesteś przeciążona, niewyspana, spięta albo wyłączona.



1. Zobaczysz, co dzieje się przed nasileniem objawów.
2. Łatwiej zauważysz związek między stresem, snem, energią i bólem.
3. Szybciej rozpoznasz, jakie wsparcie działa w konkretnym stanie.
4. Zyskasz materiał do rozmowy z terapeutą, lekarzem albo innym specjalistą.

Zapamiętaj

Monitor nie służy do oceniania siebie.
Służy do zauważania wzorców.

Trzy główne stany układu nerwowego



Ukojony

- Ciało jest bardziej bezpieczne, obecne i elastyczne.
- Łatwiej oddychać, czuć kontakt ze sobą i wracać do równowagi.
- Ból może być obecny, ale jest mniej dominujący.



Rozpędzony

- Napięcie, pośpiech, czujność, gonitwa myśli.
- Szczęka, barki, brzuch albo oddech mogą być bardziej napięte.
- Ból i objawy mogą się nasilać razem z przeciążeniem.



Wygaszony

- Ciężkość, odcięcie, brak energii, mgła, spowolnienie.
- Trudniej ruszyć z miejsca i trudno ocenić, czego potrzeba.
- Czasem ciało potrzebuje bardzo łagodnej aktywizacji, a nie dalszego wyciszania.

**Najpierw nazwij stan.
Potem wybierz wsparcie.**

Skale, których będziesz używać

Poniższe skale pomogą Ci w prosty i spójny sposób obserwować zmiany w samopoczuciu.

Ból: 0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = brak bólu

10 = ból bardzo silny

Stres / napięcie: 0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = spokój

10 = skrajne przeciążenie

Energia: 0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = całkowity brak energii

10 = duża dostępność energii

Jakość snu: 0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = bardzo zły sen

10 = sen regenerujący

Poczucie regulacji: 0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

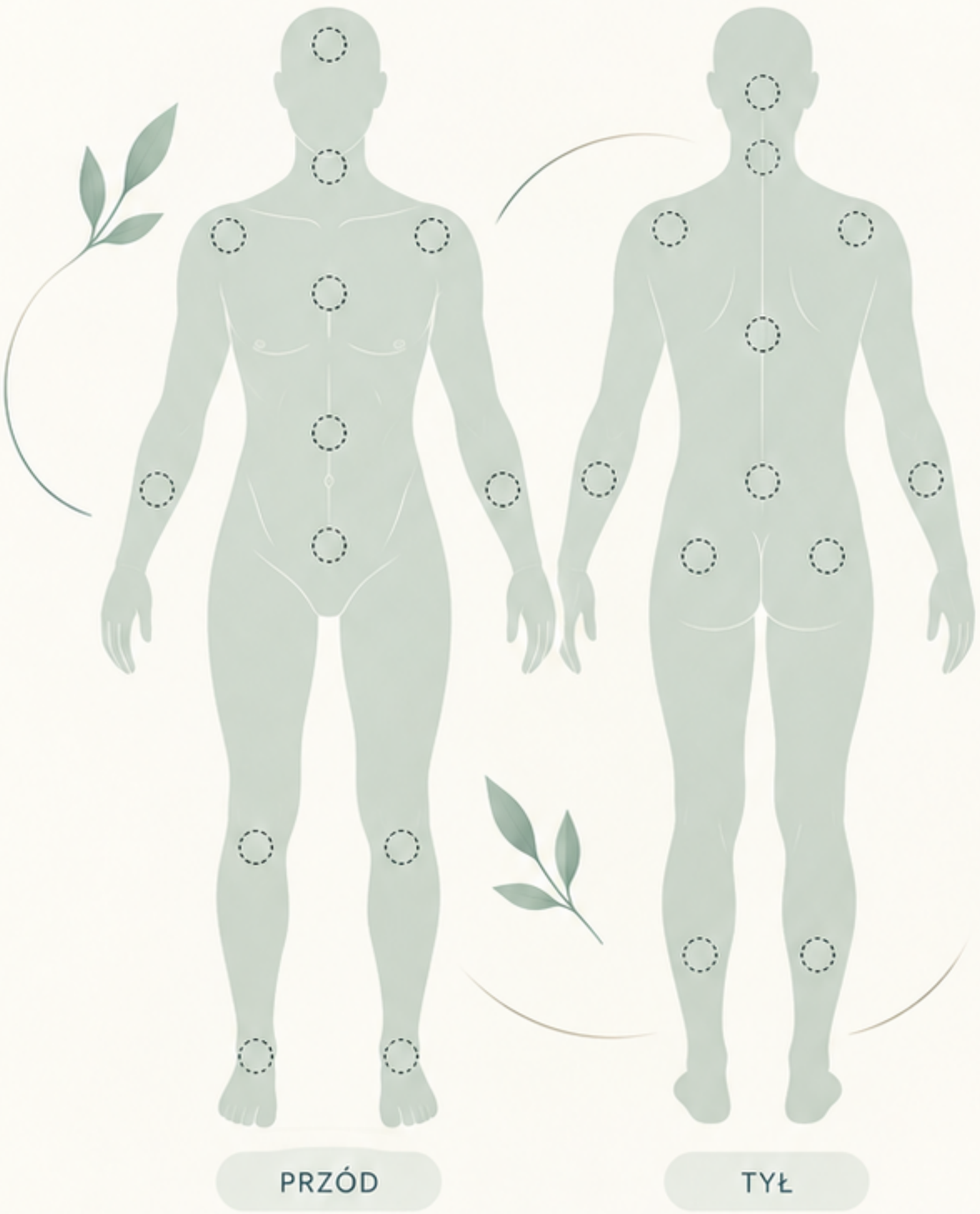
0 = całkowite rozregulowanie

10 = wyraźne ukojenie i kontakt ze sobą

Nie chodzi o idealną dokładność.
Chodzi o porównywalny punkt odniesienia.

Mapa ciała i język objawów

Twoje ciało mówi – warto go słuchać.
Zaznacz, gdzie odczuwasz objawy i jaki mają charakter.



Gdzie dziś odczuwam objawy?

- ○ głowa
- ○ szyja
- ○ szczęka
- ○ barki
- ○ klatka piersiowa
- ○ brzuch
- ○ plecy
- ○ miednica
- ○ ręce / dłonie
- ○ nogi / stopy

Jakiego rodzaju są to objawy?

- ○ ból ostry
- ○ ból tępy
- ○ pieczenie
- ○ ucisk
- ○ sztywność
- ○ drżenie
- ○ mrowienie
- ○ zmęczenie
- ○ mgła
- ○ napięcie

Im lepiej nazwiesz doświadczenie, tym łatwiej zauważysz wzorce.

Jak korzystać z warstwy dziennej, tygodniowej i kwartalnej



Warstwa dzienna

Służy do krótkiego uchwycenia bieżącego dnia: bólu, objawów, stresu, energii, stanu układu nerwowego i tego, co pomogło.

Warstwa tygodniowa

Pomaga zobaczyć powtarzające się schematy: kiedy objawy rosły, co się z tym łączyło i jakie narzędzia dawały ulgę.

Warstwa kwartalna

Pozwala spojrzeć szerzej: które kierunki są stałe, co się poprawia, gdzie warto coś zmienić i jakie pytania zabrać do specjalisty.



Jak używać w praktyce

1. Wypełniaj krótko, ale regularnie.
2. Na koniec tygodnia szukaj powtórzeń.
3. Na koniec dłuższego okresu wyciągaj wnioski.
4. Nie szukaj perfekcji — szukaj użytecznych obserwacji.

MODUŁ 02

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ
SPOKOJNIEJSZE JUTRO

MONITOROWANIE DZIENNE

Krótki zapis dnia, który pomaga połączyć ból, objawy, stres, energię i stan układu nerwowego

2–5 minut dziennie ♡

MAŁE OBSERWACJE
WIELKIE ZMIANY



BÓL
0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = brak bólu — 10 = ból bardzo silny

JAKOŚĆ SNU
0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = bardzo zły sen — 10 = sen regenerujący

ENERGIA
0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = całkowity brak energii — 10 = dużo energii

STAN UKŁADU NERWOWEGO
0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = bardzo niespokojnie — 10 = spokojnie

Główne objawy dzisiaj
Co najbardziej dało o sobie znać?

Co mogło mieć wpływ?
Np. stres, sen, aktywność, dieta, wydarzenia, pogoda.

Nie musisz zapisywać wszystkiego.
Wystarczy to, co dziś ważne.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ
SPOKOJNIEJSZE JUTRO

Dzienny check-in: jak się dziś mam?

Data: _____

Dzień tygodnia: _____

Pora wypełnienia: rano / południe / wieczór

Dzisiaj oceniam:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ból:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Stres / napięcie:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Energia:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Poczucie regulacji:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Mój dominujący stan:

☐ Ukojony | ☐ Rozpędzony | ☐ Wygaszony | ☐ Trudno określić

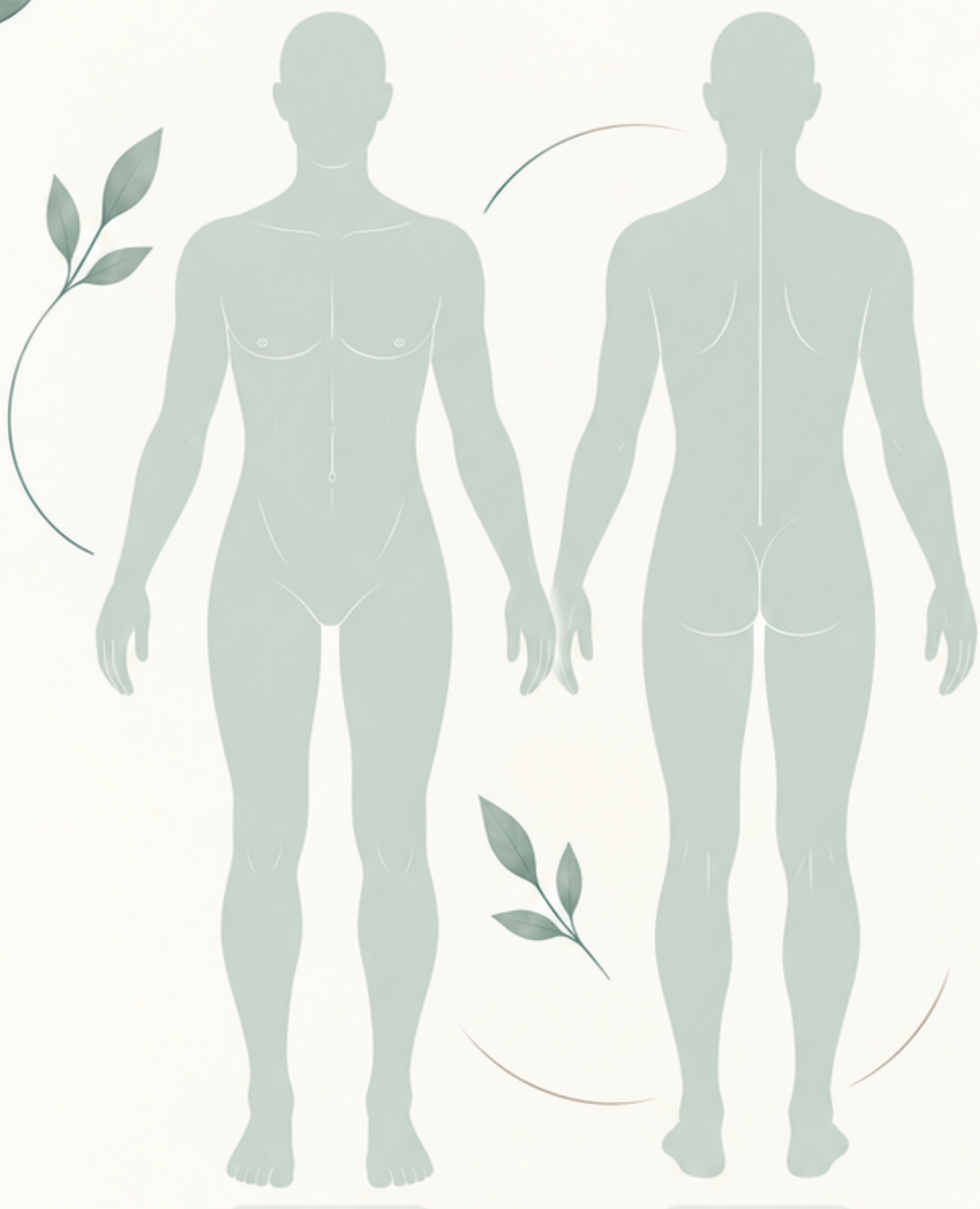
Jedno zdanie o dzisiejszym dniu:

_____

Nie analizuj za długo.
Pierwsza odpowiedź często wystarczy.

Gdzie i jak boli?

Zaznacz miejsce lub miejsca, w których dziś odczuwasz ból albo wyraźny dyskomfort.



Charakter bólu:

- ○ tępy
- ○ ostry
- ○ pulsujący
- ○ piekący
- ○ kłujący
- ○ ściskający
- ○ promieniujący
- ○ sztywny / napięty
- ○ inny: _____

Intensywność:

Najsilniejszy ból dzisiaj:	/ 10
Średni ból dzisiaj:	/ 10
Najłagodniejszy ból dzisiaj:	/ 10

Czy ból zmieniał się w ciągu dnia?

- ○ nasilał się
- ○ zmniejszał się
- ○ falował
- ○ był podobny przez większość dnia

Twoje odczucia są ważne.
Każda informacja pomaga lepiej zrozumieć Twoje ciało.

Co działo się przed nasileniem objawów?

Nie każdy wzrost bólu ma jedną wyraźną przyczynę.
Warto jednak zauważać, co działo się przed zmianą objawów.

Przed nasileniem objawów pojawiło się:

- ○ dużo obowiązków
- ○ pośpiech
- ○ konflikt lub trudna rozmowa
- ○ silne emocje
- ○ długie siedzenie
- ○ dużo chodzenia / wysiłku
- ○ mało snu
- ○ pominięty posiłek
- ○ przeciążenie bodźcami
- ○ długi czas przed ekranem
- ○ podróż
- ○ zmiana rutyny
- ○ nic oczywistego
- ○ inne: _____



Co zauważyłam/zauważyłem?

_____

_____

_____

To obserwacja, nie diagnoza przyczyny.
Szukaj powtarzalności, nie pojedynczego wyjaśnienia.

Co pomagało dzisiaj?

Zapisuj także to, co przynosi choćby niewielką zmianę.
Mała poprawa też jest informacją.

Co dziś wypróbowałam/em?

- ○ odpoczynek
- ○ spokojny oddech
- ○ delikatny ruch
- ○ spacer
- ○ zmiana pozycji ciała
- ○ ciepło
- ○ chłód
- ○ rozciąganie
- ○ kontakt z bliską osobą
- ○ ograniczenie bodźców
- ○ muzyka / dźwięk
- ○ jedzenie / nawodnienie
- ○ praktyka somatyczna
- ○ inne: _____

Jak bardzo to pomogło?

0	1	2	3	4
0 = bez zmiany	1 = minimalnie	2 = trochę	3 = wyraźnie	4 = bardzo

Najbardziej pomocne było:

_____

W jakim stanie byłam/em przed tym?

_____

W jakim stanie byłam/em po tym?

_____

To, co pomaga w stanie rozpędzenia,
nie zawsze pomaga w stanie wygaszenia.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ
SPOKOJNIEJSZE JUTRO

Sen, energia i obciążenie dnia

Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, jak wyglądał Twój dzisiejszy dzień.

1 Sen



Godzina snu: _____

Godzina pobudki: _____

Liczba przebudzeń: _____

Jakość snu: ____ / 10

Po przebudzeniu czułam/em się:

- ○ wypoczęta/y
- ○ częściowo wypoczęta/y
- ○ niewypoczęta/y

2 Energia



Moja energia dzisiaj: ____ / 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = brak energii

5 = energia umiarkowana

10 = dużo dostępnej energii

3 Obciążenie dnia



Jak oceniasz dzisiejsze obciążenie dnia?

- ☐ lekkie
- ☐ umiarkowane
- ☐ wysokie
- ☐ bardzo wysokie

Czy dzisiejsze obciążenie pasowało do mojej dostępnej energii?

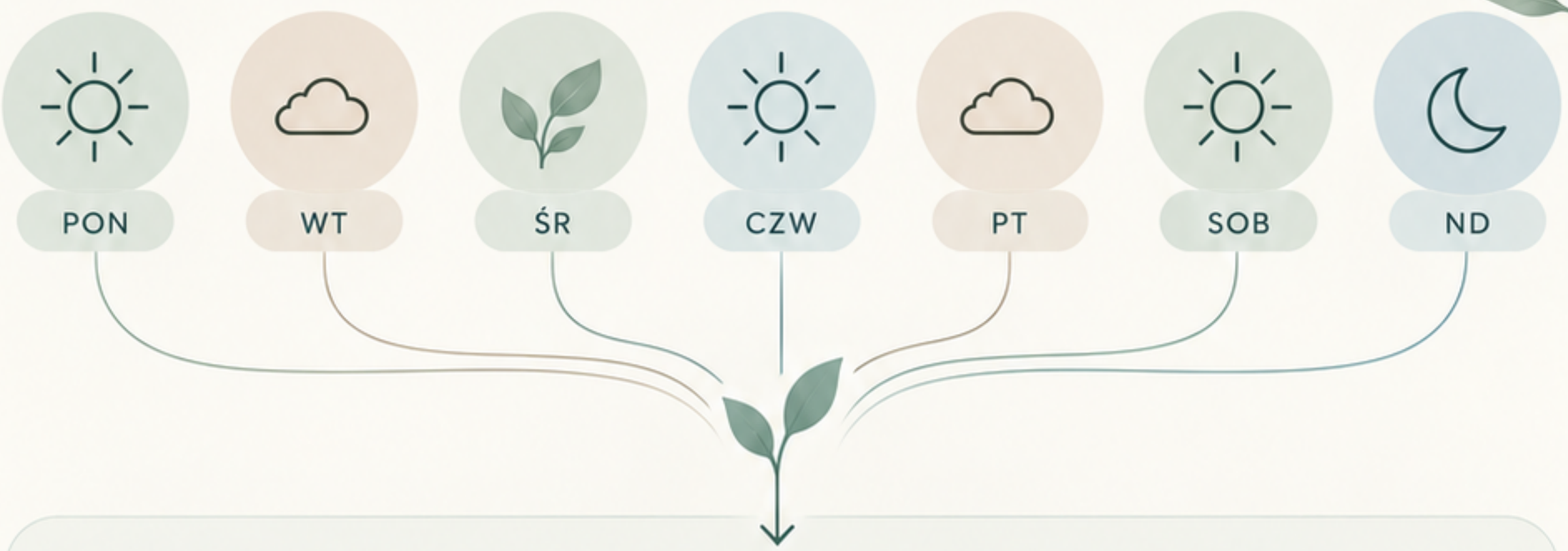
- ○ tak
- ○ częściowo
- ○ nie

Zauważ różnicę między tym, ile chciałaś/eś zrobić, a tym, ile zasobów naprawdę było dostępnych.

MODUŁ 03

MONITOROWANIE TYGODNIOWE

Z pojedynczych dni powstaje wzorzec –
zobacz, co powtarza się w Twoim tygodniu



TWÓJ TYGODNIOWY OBRAZ

Zestawienie pomoże Ci dostrzec powtarzające się wzorce,
zależności i to, co wymaga uwagi.



Większa świadomość dziś,
spokojniejszy jutro.

Tygodniowy przegląd bólu i objawów

Regularne notowanie pomaga dostrzec wzorce,
lepiej zrozumieć swoje ciało i śledzić postępy.

Dzień	Ból 0–10	Stres 0–10	Energia 0–10	Stan
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

W tym tygodniu:

Najwyższy poziom bólu: ____ / 10

Najniższy poziom bólu: ____ / 10

Najczęstszy stan układu nerwowego: _____

Jak wyglądał ból w skali całego tygodnia?

- ☐ stopniowo się nasilał
- ☐ stopniowo malał
- ☐ mocno się zmieniał
- ☐ pozostawał podobny

Co powtarzało się w tym tygodniu?

Jednorazowa sytuacja może nic nie znaczyć.
Powtarzający się schemat jest bardziej użyteczny.

Najczęściej przed nasileniem objawów pojawiało się:

1 _____

2 _____

3 _____

Najczęściej pomagało:

1 _____

2 _____

3 _____

Najczęściej byłam/em w stanie:

- [ ] ukojenia
- [ ] rozpędzenia
- [ ] wygaszenia
- [ ] zmiennym

Zauważone połączenia:

- Kiedy spałam/em mniej, zauważałam/em...
- Kiedy miałam/em więcej obowiązków, zauważałam/em...
- Kiedy byłam/em bardziej ukojona/y, zauważałam/em...
- Kiedy odpoczywałam/em wcześniej, zauważałam/em...

Nie musisz jeszcze wyciągać dużych wniosków.
Najpierw zbierz powtarzające się obserwacje.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ SPOKOJNIEJSZE JUTRO

Tygodniowe podsumowanie i jeden mały krok

Zatrzymaj się na chwilę. Spójrz na cały tydzień z życzliwością i wybierz jeden mały krok, który chcesz zrobić dalej.

Najważniejsza obserwacja tygodnia:

_____

Co wyglądało na najbardziej obciążające?

_____

Co wyglądało na najbardziej wspierające?

_____

Czy pojawiło się coś, o czym warto powiedzieć specjaliście?

☐ nie ☐ tak

Jeśli tak: _____

Mój jeden mały krok na następny tydzień:

_____

Przykłady:

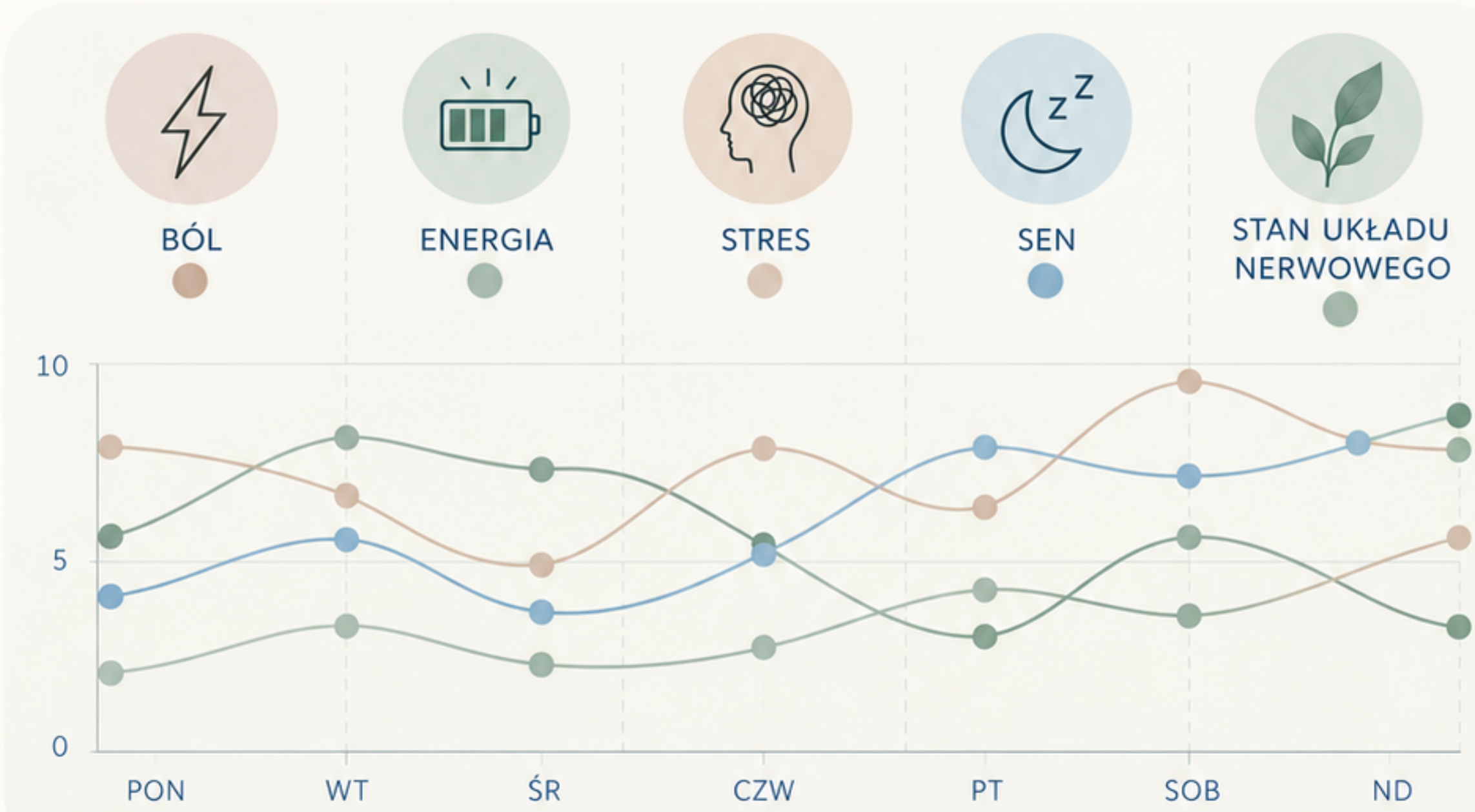
- wcześniejsza przerwa
- mniej bodźców wieczorem
- krótsze bloki aktywności
- więcej nawodnienia
- zapis objawów o tej samej porze

Nie zmieniaj wszystkiego naraz.
Jeden mały eksperyment daje więcej informacji niż pięć zmian jednocześnie.

MODUŁ 04

WZORCE I ANALIZA ZALEŻNOŚCI

Zobacz, co wraca, co zmienia się razem i jakie sygnały warto obserwować wcześniej



Im lepiej rozumiesz swoje wzorce,
tym łatwiej możesz wprowadzać zmiany,
które naprawdę wspierają Twoje samopoczucie.

Świadoma obserwacja
to pierwszy krok do trwałej zmiany.

Co porusza się razem?

Nie musisz od razu wiedzieć, dlaczego coś się dzieje. Na początek wystarczy zauważyć, które elementy często zmieniają się razem.

Porównaj:

Ból i stres

Gdy stres był wyższy, ból był zwykle:

- ☐ wyższy
- ☐ niższy
- ☐ podobny
- ☐ brak wyraźnego wzorca

Ból i sen

Po słabszym śnie ból był zwykle:

- ☐ wyższy
- ☐ niższy
- ☐ podobny
- ☐ brak wyraźnego wzorca

Ból i energia

Przy niższej energii ból był zwykle:

- ☐ wyższy
- ☐ niższy
- ☐ podobny
- ☐ brak wyraźnego wzorca

Ból i stan układu nerwowego

Najsilniejsze objawy częściej pojawiały się przy:

- ☐ ukojeniu
- ☐ rozpędzeniu
- ☐ wygaszeniu
- ☐ stanie zmiennym

Najbardziej zauważalne połączenie:

_____

Dwie rzeczy mogą pojawiać się razem, ale to nie oznacza automatycznie, że jedna powoduje drugą.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ SPOKOJNIEJSZE JUTRO

Mapa sygnałów ostrzegawczych

Czasem organizm wysyła małe sygnały wcześniej. Jeśli nauczysz się je zauważać, łatwiej będzie zareagować zanim przeciążenie urośnie.



Moje wczesne sygnały fizyczne:

- ☐ napięta szczęka
- ☐ sztywne barki
- ☐ płytszy oddech
- ☐ ucisk w klatce piersiowej
- ☐ ciężkość ciała
- ☐ drżenie / niepokój ruchowy
- ☐ wzrost bólu
- ☐ inne: _____



Moje wczesne sygnały psychiczne / emocjonalne:

- ☐ gonitwa myśli
- ☐ drażliwość
- ☐ trudność z koncentracją
- ☐ poczucie presji
- ☐ odcięcie
- ☐ mgła
- ☐ trudność z podejmowaniem decyzji
- ☐ inne: _____



Moje wczesne sygnały w zachowaniu:

- ☐ robię wszystko szybciej
- ☐ pomijam przerwy
- ☐ odkładam jedzenie lub picie
- ☐ wycofuję się z kontaktu
- ☐ trudno mi zacząć zadanie
- ☐ mówię „tak", mimo że nie mam zasobów
- ☐ inne: _____



Trzy sygnały, które chcę zauważać wcześniej:

1. _____
2. _____
3. _____

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ SPOKOJNIEJSZE JUTRO

Przegląd kwartalny

Co zmieniło się w dłuższej perspektywie?

Okres: od _____ do _____



Patrząc na ostatnie tygodnie:

Ból:

- ☐ ogólnie wzrósł
- ☐ ogólnie zmalał
- ☐ pozostaje podobny
- ☐ mocno się waha

Energia:

- ☐ więcej dostępnej energii
- ☐ mniej dostępnej energii
- ☐ podobnie
- ☐ duże wahania

Sen:

- ☐ poprawił się
- ☐ pogorszył się
- ☐ bez większej zmiany
- ☐ nieregularny

Regulacja układu nerwowego:

- ☐ częściej czuję ukojenie
- ☐ częściej jestem rozpędzona/y
- ☐ częściej jestem wygaszona/y
- ☐ stany mocno się zmieniają

Najczęściej powtarzające się czynniki obciążające:

1. _____
2. _____
3. _____

Najczęściej pomocne rzeczy:

1. _____
2. _____
3. _____

Największa zmiana, którą zauważam:

_____

_____

Co chcę obserwować w kolejnym kwartale?

_____

_____

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ
SPOKOJNIEJSZE JUTRO

MODUŁ 05

PLAN WSPARCIA I WYKORZYSTANIE PRAKTYCZNE

Obserwacje mają sens wtedy, gdy pomagają lepiej reagować na potrzeby ciała.

ZAUWAŻ
Zwróć uwagę na objawy, sygnały i wzorce.

NAZWIJ
Opisz, co się dzieje i jak się z tym czujesz.

DOPASUJ
Wybierz strategie i działania, które mogą pomóc.

SPRAWDŹ
Zobacz, co działa, a co wymaga zmiany.

ZAPISZ
Zanotuj wnioski, postępy i dalsze kroki.

Małe kroki, podejmowane świadomie, prowadzą do wielkich zmian.

Twoje obserwacje.
Twoje decyzje. Lepsze jutro.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ
SPOKOJNIEJSZE JUTRO

Mój plan wsparcia według stanu

Nie każde narzędzie pasuje do każdego stanu. Wpisz te formy wsparcia, które u Ciebie wydają się najbardziej użyteczne.

Kiedy jestem Ukojona/y

Co pomaga mi utrzymać ten stan?

1. _____
2. _____
3. _____

Kiedy jestem Rozpędzona/y

Co pomaga mi zmniejszyć pobudzenie bez walki ze sobą?

1. _____
2. _____
3. _____

Kiedy jestem Wygaszona/y

Co pomaga mi łagodnie wrócić do kontaktu i energii?

1. _____
2. _____
3. _____

Czego zwykle potrzebuję mniej?

_____

_____

_____

Czego zwykle potrzebuję więcej?

_____

_____

_____

Traktuj ten plan jak wersję roboczą. Aktualizuj go, gdy uczysz się swojego wzorca.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ
SPOKOJNIEJSZE JUTRO

Co zabrać na rozmowę ze specjalistą?

Nie musisz pamiętać wszystkiego podczas wizyty. Zaznacz najważniejsze informacje wcześniej.

Najważniejsze zmiany w bólu:

_____

Nowe lub zmienione objawy:

_____

Kiedy objawy są zwykle silniejsze?

_____

Co zauważam w związku ze snem, stresem lub energią?

_____

Co wydaje się pomagać?

_____

Co mnie niepokoi albo czego nie rozumiem?

_____

Pytania, które chcę zadać:

1. _____
2. _____
3. _____

Twój dziennik nie musi stawiać diagnozy. Ma pomóc lepiej opisać to, co dzieje się między wizytami.

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ
SPOKOJNIEJSZE JUTRO

Mój osobisty kompas

Najważniejsze rzeczy, których nauczyłam/em się o swoim ciele

Moje najczęstsze sygnały przeciążenia:

1 _____

2 _____

3 _____

Moje najczęstsze sygnały wygaszenia:

1 _____

2 _____

3 _____

To zwykle pomaga mi przy rozpędzeniu:

_____

_____

To zwykle pomaga mi przy wygaszeniu:

_____

_____

To pomaga mi chronić energię:

_____

_____

To najczęściej zwiększa moje obciążenie:

_____

_____

Najważniejsza rzecz, którą chcę pamiętać:

_____

_____

Nie chodzi o kontrolowanie każdego objawu.

Chodzi o coraz wcześniejsze zauważanie tego, czego potrzebuje Twój organizm.

ZAUWAŻ → NAZWIJ → DOPASUJ → OBSERWUJ → UCZ SIĘ SWOJEGO WZORCA

Koniec monitora — wracaj do tych stron tak często, jak potrzebujesz.