LP.	OSTATECZNY TEKST ANGIELSKI	OSTATECZNY
STOPKA COPE		
INFOGRAFIKA 1		
1	Trauma Informed Approach (TIA)	Podejście Uwz
2	framework that recognizes the impact of trauma on people'	rama, rozpozna
3	Physical and emotional safety - creating secure, respected, and free from harm or re-traumatization	Bezpieczeństw środowisk bezp
4	Building trust - honest, open, and consistent communicatio about intentions, following through on commitments, and d interactions.	Budowanie zau o zamiarach, d interakcjach.
5	Recognizing the value of relationships among individuals w fosters shared understanding, learning, and encouragemen	Docenianie wa sprzyja wzajem
6	Emphasizing shared decision-making and partnerships - re contributions - promoting equality - valuing teamwork in ac	nacisk na wspó
7	opportunities to express themselves, make decisions, and t ownership of their experiences - emphasis on respect for a self-efficacy	możliwości wy odpowiedzialn poczucia własn
8	influence of cultural, historical, and gender-related factors c	wpływ czynnik
9	awareness of the impact of trauma and taking proactive st triggers or re-traumatization - mindful creating compassion	świadomość w czynników wyz
INFOGRAFIKA 2		
1	Fight, Flight, Freeze, and Fawn Responses : the four primar	Reakcje walki,
2	Fight: Facing the threat aggressively/confrontally.	Walka: Agresyw
3	Freeze: Feeling stuck or unable to move or respond.	Zamarcie: uczu
4	Flight: Running away or avoiding the threat.	Ucieczka lub u
5	Fawn: Appeasing or trying to please the threat to avoid har	Fawn: Próba zł
6	supportive questions: how do You/other act? - e.x. angry c what are You/other feeling? - fear/anger; numb/empty; hop what can you do about it? - recognise, name and show you	Pytania wspier co Ty/inni czuje co możesz z ty
INFOGRAFIKA 3		
1	Levels of Experience	Poziomy dośw
2	Mass trauma impacts individuals on multiple social levels, f The trauma extends to families, friends, and close associat Community: Mass trauma affects an entire community, leading to wides Societal/Generational: Large-scale events, especially those involving historical opp	Trauma masow Trauma rozciąg Społeczność: Trauma masow Społeczność/p Wydarzenia na
3	Community Trauma Definition: Traumas that affect a specific community or neig Examples: Traumas resulting from gang-related shootings, Characteristics: Can manifest as damaged social relations,	Trauma społec Definicja: Traur Przykłady: Trau Cechy charakt

4	Group Trauma Definition: Traumatic events experienced by members of a s Examples: Trauma experienced by first responders (e.g., fir Characteristics: Can lead to a sense of shared identity and	Trauma grupov Definicja: Traur Przykłady: Trau Cechy charakte
5	Family Dynamics Relationship Friction: Family members may experience short-temperedness, lead Altered Family Routines: Trauma can disrupt established family rituals and daily routi Varying Responses: Family members may cope differently, with some becoming	Dynamika rodz Tarcie w relacja Członkowie roc Zmienione ruty Trauma może z Zróżnicowane Członkowie roc
6	Individual Trauma Definition: Trauma primarily affecting one person and their i Examples: A car accident, a sexual or physical assault, or s Characteristics: Often involves threats to social integrity, rec	Trauma indywic Definicja: Traur Przykłady: Wyp Cechy charakte
7	Emotional Symptoms Trauma often affects emotional regulation, leading to a spec include: Persistent feelings of anxiety, fear, or helplessness. Sadness or depression, often accompanied by a sense of lo Anger or irritability, sometimes disproportionate to the situa Guilt or shame, including survivor's guilt. Emotional numbness or detachment from others or one's o Rapid shifts in mood, reflecting emotional instability.	Objawy emocjo Trauma często Utrzymujące si Smutek lub dep Gniew lub draż Poczucie winy Emocjonalne o Gwałtowne zm
8	Physical Symptoms The body often holds the impact of trauma, leading to phys such as: Chronic fatigue or a sense of exhaustion. Headaches and muscle tension, often related to stress. Difficulty sleeping, including insomnia or nightmares. Increased sensitivity to stimuli, such as startle responses to movements. Gastrointestinal issues or other stress-related physical ailm	Objawy fizyczn Ciało często zr takich jak: Przewlekłe zme Bóle głowy i na Trudności z zas Zwiększona wr ruchy. Problemy żołąc
9	Cognitive Symptoms Trauma can interfere with thinking processes, leading to co as: Difficulty concentrating or focusing on tasks. Intrusive thoughts about the traumatic event. Flashbacks, which may feel as though the event is happeni Problems with memory, including forgetting parts of the trau experiencing general memory issues. Heightened hypervigilance, constantly scanning the environ threats.	Objawy poznaw Trauma może z trudności z kor natrętne myśli retrospekcje, k problemy z par doświadczanie wzmożona nac zagrożeń.
10	Behavioral Symptoms Trauma often influences how individuals interact with others them, resulting in: Social withdrawal or isolation, avoiding interactions or activ enjoyed. Irritability or outbursts of anger, particularly in stressful situa Avoidance behaviors, such as steering clear of places, peop that remind them of the trauma. Challenges in forming or maintaining relationships, stemmin or fear of intimacy. Engagement in substance misuse or other coping mechanis emotional pain.	Objawy behaw Trauma często co powoduje: Wycofanie się Drażliwość lub Zachowania ur które przypomi Trudności w na lub lęku przed Uzależnienie o uśmierzanie bó

11	Social/Interpersonal Symptoms Withdrawal and Isolation: A survivor may withdraw from friends and family, and stop e Distrust and Hypervigilance: Trauma can make it difficult to trust others, leading to const Emotional Dysregulation: Survivors may experience intense anger, irritability, or outbu Emotional Numbness and Detachment: Some people with trauma may feel detached from others, e Reduced Interest and Participation: There can be a loss of interest in significant activities, espe Increased Need for Protection: A survivor might become overly protective of loved ones du Difficulty with Intimacy: Numbness, irritability, or a need to suppress anger can mak Self-Blame: Survivors may engage in self-blame, which contributes to n	Objawy społec Wycofanie się i Osoba, która p Nieufność i nad Trauma może u Dysregulacja e Osoby, które p Odrętwienie en Niektóre osoby Osłabione zain Może wystąpić Zwiększona po Osoba, która p Trudności z int Odrętwienie, d Obwinianie siel Osoby, które p
12	Developmental Symptoms Trauma Dissociation: A disconnect from one's own feelings, though Heightened Startle Reflex: An exaggerated reaction to sudd Lack of Curiosity: A reduced capacity for sustained interest	Objawy traumy Dysocjacja: Od Nasilony odruc Brak ciekawość
13	Subthreshold Trauma Symptoms Even without a full PTSD diagnosis, these symptoms are st Impaired Functioning: Difficulty regulating emotions, maintaining relationships, or Negative Health Outcomes: Increased risk of alcohol and substance use disorders and Misdiagnosis: These symptoms can be mistaken for other conditions like Key Characteristics Intensity and Frequency: While the types of symptoms may overlap with PTSD, they Impairment: The primary concern is the level of distress and functional i Context-Specific or Chronic: Symptoms can appear only in certain contexts, or they can	Objawy traumy Nawet bez pełn Zaburzeń funk Trudności w re Negatywnych s Zwiększonego Błędnej diagno Objawy te mog Kluczowe cech Natężenie i czę Chociaż rodzaj Upośledzenie: Głównym prob Kontekstowe lu Objawy mogą
14	Specific Trauma-Related Disorders Posttraumatic Stress Disorder (PTSD): Develops after a traumatic event, with symptoms that can i Acute Stress Disorder (ASD): Shares symptoms with PTSD but occurs in the first month a Attachment Disorders: These include Reactive Attachment Disorder (RAD) and Dis Adjustment Disorders: These are unhealthy emotional or behavioral reactions to a Other Categories of Trauma-Related Disorders Other and Unspecified Trauma- and Stressor-Related Disor This category is for symptoms that are related to trauma bu Secondhand Trauma: This refers to symptoms experienced by individuals who ha Common Features and Related Conditions Common Symptoms: Many trauma-related disorders involve symptoms like dysp Related Conditions: Experiencing trauma also increases the risk for other menta	Specyficzne za Zespół stresu p Rozwija się po Ostre zaburzen Objawy są pod Należą do nich Zaburzenia ada Są to niezdrow Inne kategorie Inne i nieokreśl Ta kategoria ob Trauma wtórna Odnosi się to c Typowe cechy Typowe objawy Wiele zaburzeń Schorzenia pov Doświadczenie
INFOGRAFIKA 4		
1	Trauma Informed Approach (TIA) - towards safe environmen	Podejście uwzg
2	A trauma-informed approach creates a safe environment by	Podejście uwzg
3	Safe Physical Environments	Bezpieczne śro

4	Key Principles Applied to Physical Environments Safety: Physical layouts should ensure safety through good lighting Trustworthiness: The environment should be clean, organized, and welcomin Choice: Offer options for seating, spaces for children, and access to Collaboration & Empowerment: The environment should support shared decision-making a Practical Environmental Elements Comfort & Space: Provide comfortable, accessible seating Accessibility: Ensure clear pathways and direct access to e Privacy: Create private spaces for individuals to have conve Aesthetics: Maintain a clean, inviting, and healthy atmosphe Information: Make important documents, like policies and p Language & Signage: Use clear, welcoming language on sig Child-Friendly Spaces: Include dedicated play areas for you	Kluczowe zasa Bezpieczeństw Rozkład fizyczn Wiarygodność: Środowisko po Wybór: Zapewnij możli Współpraca i w Środowisko po Praktyczne ele Komfort i przes Dostępność: Z Prywatność: St Estetyka: Utrzy Informacje: Zap Język i oznako Przestrzenie pr
5	Safe Psychological Environments	Bezpieczne śro
6	Key Principles of a Trauma-Informed Approach Safety: Establish a sense of physical and emotional safety for every Trustworthiness and Transparency: Build trust by being consistent, honest, and transparent in a Empowerment, Voice, and Choice: Respect and value individual autonomy, offering choices an Collaboration and Mutuality: Engage in collaborative partnerships, recognizing that every Cultural Sensitivity: Address issues of culture, history, and gender, ensuring pra Why it Matters Trauma Awareness: Acknowledges the widespread impact of trauma on self-pe Prevention of Re-traumatization: Actively works to avoid triggers that could re-awaken past t Fostering Healing and Resilience: Provides the foundational safety and support needed for in	Kluczowe zasa Bezpieczeństw Stworzenie poc Wiarygodność Budowanie zau Wzmocnienie p Szanowanie i c Współpraca i w Angażowanie s Wrażliwość kul Zajmowanie sie Dlaczego to wa Świadomość tr Uznanie powsz Zapobieganie r Aktywnie unika Wspieranie pro Zapewnia fund
INFOGRAFIKA 5		
1	evaluation - monitoring -supervision - safety in the backgro	ewaluacja - mo
2	trauma-aware - basic understanding and widespread recog	świadomość tr
3	trauma-sensitive - active incorporation skills/practices, act	wrażliwść na tr
4	trauma-responsive → comprehensive/preventive, awarene	odpowiedzialne
5	priorities and plannig	priorytety i plan
6	trauma-informed - active promo of healing/resilience → ex	uwzględnianie
7	gathering information	zbieranie inforr
8	implementation and monitoring	wdrażanie i mo
9	adaptation of policies/systems and practices	adaptacja polit
10	evaluation and supervision	ewaluacja i sup
11	outcomes	wyniki/rezultaty
12	monitoring and support	monitorowanie
13	Program Seeking Safety: Wskazać jako przykład programu. ▪ Ciągłe zbieranie opinii: Zbieranie i włączanie bieżący ▪ Ocena organizacji: Regularne pytanie personelu, klie ▪ Polityki: Przegląd i modyfikacja polityk i procedur ag	Seeking Safety ▪ Continuous F ▪ Organizationa ▪ Policies: Revi
14	evalutaion - where are we with the traumatization?	ewaluacja - oc

15	Definicja: Dogłębne badanie natury, nasilenia i czasu wysta ▪ Zasady: Powinna być zakorzeniona w zaufaniu i bezp ▪ Prowadzenie: Musi być przeprowadzona przez odpo ▪ Metody: Może obejmować oceny psychologiczne, d ▪ Proces: Nie powinna być jednorazowym wydarzenie	Definition: A th ▪ Principles: It ▪ Management ▪ Methods: It n ▪ Process: It sh
INFOGRAFIKA 6		
1	mentalizing trauma (risk) → how to employ mentalisation to stres/trauma reactions?	mentalizowanie → jak wykorzys
2	Trauma often impairs mentalization, the ability to understan Early Childhood Trauma: Trauma like neglect or abuse can interfere with the develop Internal Working Models: Trauma can damage internal working models of the self and Emotional Regulation: Inconsistent or unavailable caregivers disrupt a child's abili	Trauma często Trauma z wcze Trauma, taka ja Wewnętrzne m Trauma może r Regulacja emo Niespójni lub n
3	attachment styles	style przywiąza
4	Secure Attachment and Trauma Resilience and Support: Securely attached individuals can rely on their internalized p Seeking Support: When faced with stress, the attachment system is activated	Bezpieczne prz Odporność i w Osoby o bezpie Poszukiwanie w W obliczu stres
5	Anxious-Avoidant Attachment: Individuals with an anxious attachment style may show incr	Lękowo-Ambiw Osoby z lękow
6	Avoidant Attachment: This style is characterized by detachment from others and e	Unikający styl p Ten styl charak
7	Disorganized Attachment: This pattern is strongly linked to trauma, especially when th	Przywiązanie z Ten wzorzec je
8	Trauma avoidance is a natural, but problematic, coping mec	Unikanie traum
9	Remembering trauma can occur through spontaneous flash	Pamięć o traun
10	What is Complex Trauma? Prolonged Exposure: Unlike a single traumatic event, complex trauma stems fron Interpersonal Context: The trauma often occurs within interpersonal relationships, Developmental Impact: Because it frequently starts in childhood, complex trauma s	Czym jest traur Długotrwała ek W przeciwieńst Kontekst interp Trauma często Wpływ na rozw Ponieważ częs

11	Symptoms of Complex Trauma People experiencing complex trauma may exhibit a combin Difficulty controlling emotions: Intense anger, frequent moo Distorted self-perception: Feelings of shame, guilt, worthles Relationship problems: Difficulty forming and maintaining h Dissociation: Experiences of depersonalization (feeling disc Chronic emotional pain: Persistent feelings of emptiness, h Physical symptoms: Headaches, dizziness, stomachaches, Behavioral issues: Self-destructive behaviors, substance us Cognitive difficulties: Problems with attention, memory, or c	Objawy złożon Osoby doświad Trudności z ko Zniekształcona Problemy w zw Dysocjacja: Do Przewlekły ból Objawy fizyczn Problemy beha Problemy pozn
12	Trauma often impairs mentalization, the ability to understan Targeted Interventions: Understanding a person's attachment style can guide the d Earning Secure Attachment: It is possible to develop an "earned secure attachment" late	Trauma często Interwencje uki Zrozumienie st Budowanie bez Możliwe jest ro
INFOGRAFIKA 7		
1	guidance for educatiors	wskazówki dla
2	core principles to encourage active learning:	Podstawowe z
3	core principles to encourage active learning: Cooperation:	Współpraca: W
4	Commenting: Modifying and refining scenarios based on fe	Komentowanie
5	Critique: Encouraging constructive critique and building dia	. Krytyka: Zach
6	Curiosity: Asking questions and fostering openness toward	Ciekawość: Za
7	Safety- focuses on creating safe environments, including th	Bezpieczeństw
8	Stay curious and maintain personal balance: Acknowledge	Zachowaj cieka
9	Knowledge Foundational information about trauma, educat	Wiedza Podsta

INFOGRAFIKA 8		
1	1	Trauma awareness is an understanding that traumatic
2	2	Mindfulness, or present moment awareness, can help Promotes Self-Regulation: Increases Acceptance: Reduces Avoidance: Connects Mind and Body: Trauma-Informed Mindfulness Adaptation is Key: Focus on Safety and Choice: Incorporates Grounding Techniques: Emphasizes Self-Compassion:
3	3	The arousal model is a key element of the trauma resp Hyperarousal: After experiencing trauma, the body car Bodily Activation: In methods such as Somatic Experie Survival Response: What are seen as symptoms of tra Tension and the Need for Release: In SE therapy, the g How it works in practice: 1. Identifying Tension: The therapist or patient identifie
4	4	To implement a trauma-informed approach, an organiz

5	5	Implementation Steps and Considerations Organizational Culture Shift: This requires a deep cultu Leadership Engagement: Leaders must be involved in Staff Training & Education: Provide ongoing, comprehe Policy & Practice Integration: Weave trauma-informed Creating Safe Environments: Design physical and emo Two-Way Communication: Establish communication c Data & Evaluation: Use a data-oriented approach to as Strengths-Focused Perspective: Shift from viewing inc
6	6	
7	7	
INFOGRAFIKA 9		
1	Towards integration of the system	W stronę integ
2	Monitoring - A Trauma-Informed Approach. Why Monitor? Ensure Effectiveness: To verify that the trauma-informed approach is actually bein Prevent Re-traumatization: To identify and address practices that might inadvertently tr Promote Culture Change: To evaluate and support the ongoing cultural shifts within a Improve Services: To use data and feedback to make continuous improvemen	Monitorowanie Zapewnienie sł Zapobieganie r Promowanie zr Doskonalenie u
3	Create (and Implement/Experiment): This aligns with taking action, such as in Kolb's Active Expe Ask (and Assess/Diagnose): This relates to gathering information, understanding the situ Reflect (and Conceptualize/Reframing): This involves deeper thought and understanding of the exp Evaluate: This refers to assessing the results, measuring outcomes, a	Tworzenie (i wo Zapytanie (i oc Ocena: Odnosi
4	evalutaion - where are we with the traumatization?	ewaluacja - oc
5	Trauma-Informed Organizational Consultation: • Considering strengths and what works. • Anticipating and addressing new trauma/re-traumatization • The impact of the client's trauma history and experiences. • Proactively containing trauma. • Selecting and developing staff training. • The impact of the client's trauma history and experiences • Staff supervision and reflective practices.	Konsultacje Or • Uwzględniani • Antycypowan • Wpływ histori • Proaktywne p • Selekcja i roz • Wpływ histori • Nadzór perso

6	Collecting and Incorporating Feedback: • Regularly collect feedback from staff, clients, and families Supporting TIA Implementation: • Review and modify policies and procedures to ensure the	Zbieranie i Włą • Regularnie zb Wspieranie Wd • Przegląd i mo
7	Supporting TIA Implementation: • Review and modify policies and procedures to ensure the	Wspieranie Wd • Przegląd i mo
INFOGRAFIKA 10		
1	how to recognise trauma?	Jak rozpoznać
2	Always fearing what might happen next	Ciągły strach p
3	Resisting positive change	Opór przed po
4	Tolerating abusive bahaviors from others	Tolerowanie ag
5	Difficulty standing up for yourself and asserting boundaries	Trudności w ob
6	Being overly agreeable	Bycie nadmierı
7	Not being able to tolerate conflict	Niezdolność d
8	Ań innate feeling of shame	Wrodzone poc
9	Craving for external validation	Pragnienie zew
10	Putting your needs aside for other people	Odkładanie sw
11	Fear of being abandoned	Lęk przed porz
12	Codependency in relationships	Współuzależnie
13	3rd infographic	3 infografika
14	3rd infographic	3 infografika

TEKST POLSKI		Dodatkowy tekst +
zględniające Traumę		źródła/sources QR
ająca wpływ traumy na zachowanie ludzi i		Van der Kolk, B. A. Trauma. Viking; Fa comprehensive ap 475–485. https://d Concept of Trauma (SMA) 14-4884. Su Rehabilitation Jour Psychological Ass Routledge.;
o fizyczne i emocjonalne – tworzenie piecznych, pełnych szacunku i wolnych o		
ufania – szczera, otwarta i spójna komunik otrzymywanie zobowiązań i wykazywanie		
rtości relacji między osobami o podobnyc nnemu zrozumieniu, uczeniu się i motywo		
ólne podejmowanie decyzji i partnerstwo -		
rażania siebie, podejmowania decyzji i bra ości za swoje doświadczenia – nacisk na nej skuteczności		
ów kulturowych, historycznych i związany		
pływu traumy i podejmowanie proaktywn walających lub retraumatyzacji - uważne		
ucieczki, zastygnięcia i przylegania: czter		Source: Levine, P. Fight, Flight, Freez https://apn.com/re
wne/konfrontacyjne stawianie czoła zagro		pogłebienie wiedz flight → (hyperarou freeze (similar or fu fawn (including fol
ucie zablokowania lub niemożności porus		
unikanie zagrożenia.		
agodzenia lub zadowolenia zagrożenia w		
ające: jak Ty/inni się zachowujecie? - np. ecie? - strach/gniew; otępienie/pustka; be m zrobić? - rozpoznawać, nazywać i okaz		ta cześć może być
iadczenia		
a wpływa na jednostki na wielu poziomac ga się na rodziny, przyjaciół i bliskich wsp a wpływa na całą społeczność, prowadza pokolenie: dużą skalę, zwłaszcza te związane z hist		
zna ny, które wpływają na określoną społeczn umy wynikające ze strzelanin gangowych erystyczne: Mogą objawiać się pogorszen		

va natyczne wydarzenia, których doświadcza ıma, której doświadczają ratownicy medy erystyczne: Może prowadzić do poczucia		
:iny ıch: dziny mogą być porywczy, co prowadzi do ny rodzinne: zaburzyć ustalone rytuały rodzinne i codzie reakcje: dziny mogą radzić sobie różnie, a niektórz		
dualna na dotykająca przede wszystkim jedną os padek samochodowy, napaść na tle seksu erystyczne: Często wiąże się z zagrożenie		
onalne wpływa na regulację emocjonalną, prowa ę uczucie lęku, strachu lub bezradności. presję, często połączone z poczuciem stra :liwość, czasami niewspółmierne do sytua lub wstydu, w tym poczucie winy osoby, l tępienie lub brak kontaktu z innymi lub wł iany nastroju, odzwierciedlające niestabilr		
ıe naga się z następstwami traumy, co prow ęczenie lub poczucie wyczerpania. apięcie mięśni, często związane ze streser sypianiem, w tym bezsenność lub koszma rażliwość na bodźce, takie jak nagłe reakc dkowo-jelitowe lub inne dolegliwości fizyc		
wcze zakłócać procesy myślowe, prowadząc do ncentracją lub skupieniem się na zadaniac o traumatycznym zdarzeniu. tóre mogą sprawiać wrażenie, że zdarzen mięcią, w tym zapominanie fragmentów tr ogólnych problemów z pamięcią. łmierna czujność, ciągłe skanowanie otoc		
ioralne wpływa na sposób, w jaki jednostki wcho z życia społecznego lub izolację, unikanie wybuchy gniewu, szczególnie w sytuacja nikania, takie jak unikanie miejsc, osób lub inają im o traumie. awiązywaniu lub utrzymywaniu relacji, wyn bliskością. d substancji psychoaktywnych lub inne m olu emocjonalnego.		

zne/interpersonalne i izolacja: rzeżyła traumę, może wycofać się z konta dmierna czujność: utrudniać zaufanie innym, prowadząc do c mocjonalna: rzeżyły traumę, mogą doświadczać intens nocjonalne i izolację: z traumą mogą czuć się odizolowane od teresowanie i uczestnictwo: utrata zainteresowania ważnymi aktywnc trzeba ochrony: rzeżyła traumę, może stać się nadmiernie ymnością: rażliwość lub potrzeba tłumienia gniewu n bie: rzeżyły traumę, mogą obwiniać siebie, co		
rozwojowej derwanie się od własnych uczuć, myśli lub h zaskoczenia: Przesadna reakcja na nag ci: Zmniejszona zdolność do długotrwałeg		
podprogowej nej diagnozy PTSD, objawy te są nadal zn cjonowania: gulowaniu emocji, utrzymywaniu relacji lul skutków zdrowotnych: ryzyka zaburzeń związanych z używaniem zy: gą być mylone z innymi schorzeniami, taki ny estotliwość: e objawów mogą pokrywać się z PTSD, c lemem jest poziom stresu i upośledzenia ub przewlekłe: pojawiać się tylko w określonych kontekst		
aburzenia związane z traumą pourazowego (PTSD): traumatycznym zdarzeniu, a jego objawy nie stresowe (ASD): lobne do PTSD, ale występują w pierwszy reaktywne zaburzenie przywiązania (RAD aptacyjne: e reakcje emocjonalne lub behawioralne zaburzeń związanych z traumą lone zaburzenia związane z traumą i stres bejmuje objawy związane z traumą, ale nie : lo objawów doświadczanych przez osoby i schorzenia y: związanych z traumą obejmuje takie obja wiązane: traumy zwiększa również ryzyko wystąpi		same kategorie mo
ględniające traumę – w kierunku bezpiecz		
ględniające traumę tworzy bezpieczne śro		
odowiska fizyczne		

ıdy dotyczące środowiska fizycznego /o: ıy powinien zapewniać bezpieczeństwo p : ɔwinno być czyste, uporządkowane i przyj ıwość wyboru miejsc siedzących, przestrz vzmocnienie pozycji: ɔwinno wspierać wspólne podejmowanie c menty otoczenia strzeń: Zapewnij wygodne, dostępne miejs apewnij wyraźne przejścia i bezpośredni c twórz prywatne przestrzenie, w których os ymuj czystą, przyjazną i zdrową atmosferę ɔewnij łatwy dostęp do ważnych dokumer wanie: Używaj jasnego, przyjaznego język zyjazne dzieciom: Zapewnij wydzielone st		
ɔdowiska psychicznie		
ıdy podejścia uwzględniającego traumę /o: czucia bezpieczeństwa fizycznego i emoc i transparentność: ıfania poprzez konsekwentne, uczciwe i tr ɔozycji, głos i wybór: ıocenianie autonomii jednostki, oferowani vzajemność: się w partnerskie relacje, uznając, że każdy ıturowa: ę kwestiami kulturowymi, historycznymi i p ażne raumy: zechnego wpływu traumy na postrzeganie retraumatyzacji: ınie czynników wyzwalających, które mog ɔcesu gojenia i odporności: amentalne bezpieczeństwo i wsparcie nie		
ɔnitorowanie - superwizja - beezpieczeńst		
aumy - podstawowa wiedza i powszechn		pogłębienie treści:
raumę - aktywne włączanie umiejętności/p		
e reakcje na traumę → kompleksowy/zap		
ıwanie		
traumę - aktywne promowanie leczenia/o		
nacji		
ɔnitorowanie		
yki/systemów i praktyki		
ɔerwizja		
y		
i wsparcie		
Program: Indicate as an example progra Feedback: Collect and incorporate ongoin al Assessment: Regularly ask staff, clients iew and modify agency policies and proce		
ena - na jakim etapie jesteśmy w kwestii t		

orough examination of the nature, severity should be rooted in trust and safety. :: It must be conducted by an appropriatel nay include psychological assessments, n nould not be a one-time event, but rather a		
e traumy (ryzyka) stać mentalizację do radzenia sobie ze str		sources: https://pr
upośledza mentalizację, czyli zdolność ro snego dzieciństwa: ak zaniedbanie lub nadużycie, może zakłó odele pracy: niszczyć wewnętrzne modele pracy siebie cji: iedostępni opiekunowie zakłócają zdolnos		Smits, M. L., de Vo Copy Download .nbib Format:
ania		https://www.mdpi. Attachment, Menta by Peter Fonagy 1, https://www.resear
zywiązanie i trauma sparcie: ecznym przywiązaniu mogą polegać na sv wsparcia: su aktywuje się system przywiązania, co s		case study: Case A Alicia's behaviour Difficulties in Ment ⇒ Low Epistemic T ⇒ Trauma-Informe Ms. Nowak, acting ⇒ Building a Safe ⇒ Modelling Menta ⇒ Empathetic Sup ⇒ Scaffolding Mer ⇒ Creating a Safe the content based https://www.mdpi. Attachment, Menta by Peter Fonagy 1, https://www.resear
valentny styl przywiązania: ym stylem przywiązania mogą wykazywac		
przywiązania: teryzuje się odizolowaniem od innych i pc		
dezorganizowane: st silnie powiązany z traumą, zwłaszcza g		
ny to naturalny, ale problematyczny mecha		
nie może pojawiać się poprzez spontanicz		
ma złożona? spozycja: twie do pojedynczego zdarzenia traumaty personalny: pojawia się w relacjach interpersonalnych rój: to rozpoczyna się w dzieciństwie, trauma		

ej traumy dczające złożonej traumy mogą wykazywa ntrolowaniem emocji: Silny gniew, częste ı samoocena: Poczucie wstydu, winy, bez viązkach: Trudności w budowaniu i utrzym ıświadczenia depersonalizacji (uczucie od emocjonalny: Uporczywe uczucie pustki, ıe: Bóle głowy, zawroty głowy, bóle brzuch ıwioralne: Zachowania autodestrukcyjne, ıawcze: Problemy z uwagą, pamięcią lub k		
upośledza mentalizację, czyli zdolność ro ierunkowane: ylu przywiązania danej osoby może pomó zpiecznego przywiązania: ızwinięcie „wypracowanego bezpiecznego		
edukatorów i edukatorek		
asady zachęcające do aktywnego uczenia		
/spólne tworzenie scenariuszy i rozwiązań		
: Modyfikowanie i udoskonalanie scenariu		
ıęcanie do konstruktywnej krytyki i budow		
adawanie pytań i pielęgnowanie otwartośc		
vo – koncentruje się na tworzeniu bezpiecz		
awość i równowagę: Dostrzegaj własne po		
ıwowe informacje na temat traumy, proces		
Świadomość traumy to zrozumienie, że traum		
Uważność, czyli świadomość chwili obecnej, Wspiera samoregulację: Zwiększa akceptację Adaptacja jest kluczowa: Skupienie na bezpie		
Model pobudzenia jest kluczowym elementer Hiperpobudzenie: Po doświadczeniu traumy Aktywacja cielesna: W metodach takich jak S Reakcja przetrwania: To, co jest widoczne jak Napięcie i potrzeba rozładowania: W terapii S Jak to działa w praktyce: 1. Zidentyfikowanie napięcia: Terapeuta lub pacjent identyfikuje fizyczne od 2. Stopniowe rozładowanie: Przez kilkukrotne powtarzanie drobnych ruch 3. Powrót do równowagi: Uwolnienie napięcia pozwala na powrót do n		
Aby wdrożyć podejście uwzględniające traum Przypomnienie 4R		

Etapy i uwagi dotyczące wdrożenia Zmiana kultury organizacyjnej: Wymaga głębo Zaangażowanie kierownictwa: Liderzy muszą Szkolenie i edukacja personelu: Zapewnij stał Integracja polityki i praktyki: Wpleć zasady uw Tworzenie bezpiecznego środowiska: Projektu Komunikacja dwukierunkowa: Utwórz kanały Dane i ocena: Wykorzystaj podejście zoriento		
Tak, można skopiować, db pomysł		
Tak, można skopiować, db pomysł		
racji systemu		
- podejście uwzględniające traumę. Dlac: kuteczności: Aby zweryfikować, czy pode retraumatyzacji: Aby identyfikować i zwalc miany kultury: Aby oceniać i wspierać zacl usług: Aby wykorzystywać dane i informac		Morę info: Key Prir The principles of a Safety: Is the envir Trustworthiness & Choice & Control: Collaboration & Mu Empowerment, Vo How to Monitor 1. Assess Organiza Conduct a baseline 2. Review Policies Regularly examine 3. Gather Feedbac Collect input from 4. Track Key Indica Monitor metrics rel 5. Conduct Workfo Evaluate the effect 6. Implement Qual Establish systems
drażanie/eksperymentowanie): Jest to zgo ena/diagnoza): Odnosi się do gromadzeni i się do oceny wyników, pomiaru efektów		The phrase "create
ena - na jakim etapie jesteśmy w kwestii t		
ganizacyjne Ugruntowane Świadomością e mocnych stron i tego, co działa. nie i adresowanie nowej traumy/re-traumat i traumy klienta i doświadczeń. powstrzymywanie traumy. wój szkoleń personelu. i traumy klienta i doświadczeń na pracow nelu i praktyki refleksyjne.		

czanie Informacji: ieraj opinie od personelu, klientów i rodzi łrażania TIA: odyfikacja polityk i procedur w celu zapew		
łrażania TIA: odyfikacja polityk i procedur w celu zapew		
traumę?		