Dzienniczek DBT

Karta tygodniowa. Wypełniaj raz dziennie, najlepiej wieczorem — zajmuje 2–3 minuty.

Imię: Tydzień od: do:

Dzień	Emocje — nasilenie 0–10							Impulsy — nasilenie 0–5 (D = było działanie)					Umiejętności 0–7	Których umiejętności użyto / notatki
	Radość	Smutek	Gniew	Wstyd	Poczucie winy	Lęk	Inna:	Myśli samobójcze	Samookaleczenie	Rezygnacja z terapii	Własny:	Własny:		
Pon.														
Wt.														
Śr.														
Czw.														
Pt.														
Sob.														
Niedz.														

Emocje: 0 = brak, 10 = najsilniejsza, jaką znasz.

Impulsy: 0 = brak, 5 = bardzo silny. Jeśli doszło do działania, dopisz „D".

W kolumnie „Inna" wpisz emocję spoza listy, w kolumnach „Własny" zachowania, nad którymi pracujesz w terapii.

Użycie umiejętności (0–7):

0 — bez myśli o umiejętnościach
1 — myśl o nich, bez chęci użycia
2 — myśl i chęć, bez użycia
3 — próba użycia, nieudana
4 — użyte, nie pomogły
5 — użyte, pomogły
6 — użyte automatycznie, nie pomogły
7 — użyte automatycznie, pomogły

Dzienniczek DBT – umiejętności

Odhacz w kolumnie dnia każdą umiejętność, której danego dnia użyto.

Umiejętność	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Uważność							
Obserwowanie: zauważ							
Opisywanie							
Uczestniczenie (flow)							
Postawa nieosądzająca							
Mądry umysł							
Jedna rzecz na raz							
Skuteczność: rób to, co działa							
Skuteczność interpersonalna							
Skuteczność w osiąganiu celów: DEAR MAN							
Dbanie o relację: GIVE							
Dbanie o szacunek do siebie: FAST							
Uważność na innych							
Podążanie drogą środka (dialektyka)							
(Samo)uprawomocnienie							
Zmiana zachowania							

Umiejętność	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Regulacja emocji							
Uważność na emocje							
Sprawdzanie faktów							
Przeciwstawne działanie							
Rozwiązywanie problemów							
Gromadzenie pozytywnych emocji							
Budowanie sprawności							
Radzenie sobie zawczasu							
PLEASE							
Przetrwanie kryzysu							
STOP							
Argumenty za i przeciw (impulsy)							
TIP							
Odwracanie uwagi							
Samouspokojenie							
Poprawianie chwili							
Radykalna akceptacja							
Nastawienie umysłu i dobrowolność							
Półuśmiech i otwarte ramiona							
Uważność na myśli							
Dialektyczna abstynencja							
Palenie mostów i budowanie nowych							
Alternatywny bunt i adaptacyjne zaprzeczenie							