

## The Safe and Sound Protocol (SSP): Krok milowy na drodze do spokoju i połączenia

SSP ma stanowić uzupełnienie innych terapii, a nie być samodzielnym leczeniem. Przed zaplanowaniem pierwszej aktywnej sesji słuchania skonsultuj ze swoim terapeutą problemy i objawy, którymi chcesz się zająć w SSP. Przy prawidłowym stosowaniu, SSP może przyspieszyć poprawę w kierunku celu terapii, tworząc w ciele poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Niektórzy widzą natychmiastowe rezultaty korzystania z SSP, podczas gdy inni mogą zobaczyć bardziej stopniowe zmiany w ciągu następujących tygodni po zakończeniu całości protokołu.

Gdy ucho środkowe odzyska odpowiednią zdolność dostrajania się do częstotliwości ludzkiego głosu, inne cele terapii mogą się okazać łatwiejsze do osiągnięcia, np. samoświadomość, regulacja emocjonalna i identyfikacja potrzeb. Pełne osiągnięcie optymalnego funkcjonowania może zająć uchu środkowemu nawet dwa miesiące, więc bądź cierpliwy, obserwuj i zauważaj zmiany po drodze. \_\_\_\_  
**(Inicjały)**

### **Jakie schorzenia mogą powodować komplikacje podczas stosowania SSP?**

SSP działa najlepiej w przypadku objawów spowodowanych urazami, opóźnieniami rozwojowymi lub stanami neurologicznymi, takimi jak autyzm, mizofonia lub zaburzenia przetwarzania sensorycznego. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, przed rozpoczęciem SSP należy skontaktować się z lekarzem prowadzącym. Następujące warunki mogą skomplikować twoją odpowiedź na SSP i bez zgody lekarza mogą być przeciwwskazaniem do stosowania SSP:

- Historia udaru lub drgawek
- Historia urazowego uszkodzenia mózgu
- Uszkodzenie ucha środkowego lub wewnętrznego, takie jak choroba Meniere'a, szumy uszne lub utrata słuchu
- Demencja lub choroba Alzheimera \_\_\_\_ **(Inicjały)**

**Istnieją sytuacje i warunki, które mogą uniemożliwić skuteczne działanie SSP.** Rozpoznanie wartości SSP wymaga również od nas respektowania granic tego, co ta interwencja słuchowa może zaoferować:

- Domy lub związki, w których bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne nie jest utrzymywane, uniemożliwiają mięśniom uszu dostosowanie się do wskazówek bezpieczeństwa SSP. \_\_\_\_ **(Inicjały)**
- Środowisko domowe, które jest głośne, chaotyczne, z rzadkimi okazjami do prywatności lub spokoju, może zniwelować korzyści płynące z SSP. \_\_\_\_ **(Inicjały)**

- Używanie alkoholu, nielegalne zażywanie narkotyków, używanie środków pobudzających, w tym kofeiny lub benzodiazepin/opiatów, może hamować zdolność mózgu do przetwarzania SSP. \_\_\_\_\_  
**(Inicjały)**

- Ostry uraz, mania, stres lub żałoba/poważna strata spowodują, że mózg będzie utrzymywał stany walki/ucieczki i mogą hamować skuteczność SSP. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

Aby jak najlepiej wykorzystać SSP, możesz rozważyć zajęcie się tymi blokadami przed rozpoczęciem protokołu. Możesz ustalić krótkoterminowe cele ze swoim terapeutą i powoli włączać protokół do terapii, aby dać czas potrzebny do zapewnienia bezpiecznego i spokojnego otoczenia.

**Dostęp do SSP:** Aby uzyskać dostęp do SSP, należy podpisać formularz zgody.

**Harmonogram SSP:** Użytkownik będzie miał dostęp do SSP przez określony czas (2 miesiące). Dzieci korzystają z SSP tylko i wyłącznie pod rozważną i troskliwą opieką rodziców/opiekunów.

### **Przygotowanie do SSP:**

**1. Wstęp:** Przed pierwszą sesją aktywnego słuchania terapeuta udokumentuje Twoją historię rodzinną i dolegliwości zgłaszane przez Ciebie w formie Formularza Wstępnego SSP. \_\_\_\_\_  
**(Inicjały)**

**2. Planowanie sesji:** Otrzymasz dostęp do SSP w aplikacji Unyte iLs na pewien okres czasu: zazwyczaj 2 miesiące. Całość protokołu to 5 godzin aktywnego słuchania, ale jego czas trwania jest dostosowany do indywidualnych potrzeb klienta. Czas słuchania będzie wnikliwie dopasowany przez terapeutę po zdobyciu niezbędnych informacji na temat klienta i jego środowiska. Dla niektórych oznacza to 30 min dziennie, do innych parę minut dziennie. W przypadku sesji online- na pierwszej sesji słuchamy 15 minut nagrania i dopasowujemy intensywność programu do reakcji układu nerwowego (ważny jest stały kontakt telefoniczny z terapeutą). \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

**3. Na pierwszej sesji:** Dla zapewnienia optymalnych rezultatów niezbędny jest zestaw **słuchawek nausznych**. Warto zadbać o wygodne ubranie i minimalną ilość biżuterii. SSP sprawdza się najlepiej, gdy włączony jest w rutynę polegającą na **spokojnej zabawie sensorycznej** (układanki, kolorowanie lub rysowanie, karty, plastelina, haft itp.) i **odpoczynku** (relaks na kanapie, ale nie spanie). Nie wolno słuchać muzyki podczas rozmowy, używania urządzeń elektronicznych, tv, wysiłku fizycznego lub wykonywania dużej ilości ruchów, ponieważ te czynności powodują różne reakcje mózgu i mogą zakłócać zdolność przetwarzania częstotliwości przez ucho środkowe. W trakcie słuchania nie wolno jeść i pić- można to zrobić w przerwie między słuchaniem. W przypadku dzieci kluczowe jest zapewnienie wspierającego kontaktu z rodzicem/opiekunem (dostępny kontakt wzrokowy).  
\_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

### **Czego się spodziewać (krótkoterminowo):**

**Inny dźwięk, inna głośność:** SSP został zaprojektowany z wykorzystaniem manipulacji częstotliwościami i głośnością, a jego ostatecznym celem jest przebudzenie mięśni ucha środkowego do bezpiecznych dźwięków ludzkiego głosu. Zmiany te są zamierzone i mają na celu dostosowanie i wzmocnienie reakcji ucha środkowego. Proszę nie regulować głośności w górę i w dół w czasie słuchania, gdyż uniemożliwi to nabycie przez ucho środkowe niezbędnych umiejętności. Zaleca się również **powstrzymanie się od mówienia, śpiewania do muzyki, tańczenia lub jedzenia chrupiących pokarmów**, ponieważ te zachowania zakłócają proces. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

**Tymczasowa większa wrażliwość na dźwięk:** Niektórzy klienci zgłaszają tymczasowy wzrost wrażliwości na dźwięki po korzystaniu z SSP. Reakcja ta jest efektem zwiększonej zdolności ucha środkowego do dostrajania się do ludzkich częstotliwości głosu. Z czasem wzrost ten powinien ustabilizować się. Niektórzy zauważyli, że regulacja jest łatwiejsza dzięki redukcji głośności radia, telewizora, poproszeniu bliskich i współpracowników o dostosowanie głośności urządzeń, a także dzięki zminimalizowaniu narażenia na hałaśliwe środowisko zewnętrzne. Niektórzy używają słuchawek lub zatyczek do uszu, jeśli nie mogą regulować dźwięku lub stymulacji w swoim otoczeniu. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

**Tymczasowa większa ilość wrażeń twarzy/ucha/brzucha:** Gdy SSP pobudzi ucho środkowe spokojnymi, bezpiecznymi częstotliwościami, ucho środkowe aktywuje nerw błędny aż do twarzy. Niektórzy klienci zgłaszają uczucie lekkiego rumieńca lub ciepła na twarzy podczas słuchania SSP. To chwilowe odczucie i jest pozytywną oznaką aktywnej stymulacji nerwu błędnego. Niektórzy klienci zgłaszają również uczucie ruchu lub ciągnięcia w uchu środkowym podczas aktywnego słuchania. Jest to kolejna pozytywna oznaka aktywnej stymulacji ucha środkowego. Jeśli odczucie to staje się niekomfortowe, należy przerwać słuchanie. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

**Wzmoczone emocje lub przetwarzanie pamięci:** Niektórzy klienci uważają SSP za bramę do przetwarzania emocji bez reakcji walki / ucieczki. Większość klientów jest w stanie przetwarzać te zmiany bardziej efektywnie podczas swojej cotygodniowej sesji terapeutycznej. Jeśli emocje lub wspomnienia są intensywne, wtedy terapeuta może zasugerować, aby nieco spowolnić harmonogram sesji, aby umożliwić regulację. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

**Zmiany w energii:** Ponieważ układ nerwowy dostosowuje się do pozytywnych zmian, które zapewnia SSP, niektórzy mogą doświadczyć zmęczenia lub zwiększonej potrzeby bycia aktywnym. Chociaż ćwiczenia są odradzane podczas stosowania SSP, korzystne może być zaplanowanie codziennych spacerów/biegów lub zajęć na siłowni w tygodniach, w których planowane jest stosowanie SSP. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

### **Czego się spodziewać (utrzymujące się zmiany):**

**Większa świadomość emocjonalna:** Niektórzy zauważyli, że kiedy ich system nerwowy został uregulowany, stają się bardziej świadomi delikatnych emocji, takich jak smutek, bezbronność i wrażliwość emocjonalna. Chociaż zmiana ta może wydawać się cofaniem uzdrowienia, w rzeczywistości może być oznaką postępu. Teraz, gdy system nerwowy powrócił do bezpieczeństwa relacyjnego, inne stłumione emocje i potrzeby mogą mieć przestrzeń do ich doświadczenia i zajęcia się nimi z empatią, spokojem i troską. SSP nie odbiera smutku ani nie eliminuje potrzeb w zakresie pocieszenia, uznania lub nawiązania więzi. SSP po prostu ponownie angażuje układ nerwowy w zdrowy sposób, który pozwala na bardziej autentyczne połączenie bez przeszkód w postaci chronicznych uczuć i zachowań walki/ucieczki. Jeśli ta zmiana jest dla Ciebie trudna do przyswojenia, możesz rozważyć spowolnienie sesji protokołu, aby umożliwić regulację. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

**Zmiana w preferencjach muzycznych:** Niektórzy odkryli, że po SSP- słuchając bardziej melodyjnej muzyki zamiast ostrych, agresywnych melodii, mogą ponownie doświadczyć poczucia bezpieczeństwa i zaangażowania społecznego. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

**Mniejsza tolerancja na głośną, agresywną ludzką mowę.** \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

**Zmiana postawy ciała:** Jeśli przed SSP twoje ciało i mięśnie ustawiały się w trybie obronnym, może się okazać, że po SSP wcześniej ukryte odczucia ciała mogą być bardziej zauważalne. Nielezione lub

niezdiagnozowane schorzenia ucha środkowego, kręgosłupa lub struktury szkieletu mogą wymagać leczenia przez odpowiednich pracowników służby zdrowia. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

### **Czego się spodziewać (długoterminowo):**

Gdy SSP łączy się z innymi formami terapii i działań terapeutycznych, wielu klientów z nadwrażliwym układem nerwowym zgłasza **utrzymujący się poziom tolerancji** na różne dźwięki w ich otoczeniu, a także **zwiększoną regulację nastroju, skupienie i poczucie obecności**. Niektórzy zauważają, że efekty zmniejszają się w ciągu dwóch miesięcy, zwłaszcza jeśli występuje poważna historia traumy, nowa trauma / stres, złe odżywianie lub sen, lub brak ciągłej stymulacji nerwu błędnego (poprzez śpiew, grę na instrumencie dętym, oddech, qigong, jogę lub inne aktywności związane z oddechem). Druga częściowa tura SSP często przywraca korzyści osiągnięte po pierwszej turze. Niektórzy uznali, że wystarczy jedna aktywna sesja słuchania Dzień 5. Twój terapeuta odniesie się do potencjalnej potrzeby podczas ostatniej sesji kontrolnej. \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

### **Opłaty i opcje płatności (SSP Online)**

Aby zmaksymalizować skuteczność SSP, należy zaplanować co najmniej 10 sesji słuchania po 30 minut aktywnego słuchania na sesję. Niektórzy są w stanie ukończyć sesje w 2 tygodnie, chociaż ten poziom intensywności nie zawsze jest skuteczny i może wywołać objawy przeciążenia neurologicznego. Korzystanie z SSP w wolniejszym tempie pozwoli na dostosowanie się organizmu, a wspierające sesje z trenerem, mogą pomóc Ci zidentyfikować zmiany i przystosować się do nich w zdrowy sposób.

W ramach SSP dostępne są 2 opcje wsparcia. Każda opcja obejmuje dostęp do SSP i wsparcie telefoniczne.

#### **1. Grupowe sesje SSP dla osoby dorosłej:**

- do **2 miesięcy dostępu do SSP Core i SSP Balance** w aplikacji ILS,
- grupowe **spotkanie informacyjne** o SSP (1 h)
- **indywidualna konsultacja** (0,5 h) przed rozpoczęciem programu,
- grupowe **spotkanie warsztatowe** z tworzeniem indywidualnej mapy układu nerwowego oraz czasem na ustalenie technicznych spraw (dostęp do aplikacji) (1,5 h)
- **9 grupowych sesji aktywnego słuchania SSP z trenerem** (0,5-1 h)
- **wsparcie telefoniczne** (do 10 min dziennie) przez czas stosowania protokołu
- **grupowe spotkanie podsumowujące** (dla rodziców z ew. wskazówkami do dalszej pracy z dzieckiem) (1 h)

Opłata: **1800 zł** \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

#### **2. SSP dla rodzica oraz dziecka:** stosują się powyższe warunki oraz dopłata za program dla dziecka:

- **indywidualna konsultacja** przed i po SSP dla dziecka (0,5 h)
- **2 miesiące dostępu do nagrań SSP Core i SSP Balance dla dzieci**
- **wsparcie telefoniczne** (do 10 min dziennie) przez czas stosowania protokołu

Opłata: **550 zł** \_\_\_\_\_ **(Inicjały)**

## Formularz zgody

Ja, \_\_\_\_\_ przeczytałam/em informacje o SSP i zgadzam się na wymienione warunki:

1. SSP to słuchowa intencja mająca na celu przyspieszenie postępu w osiągnięciu spokojnego, zaangażowanego społecznie stanu i nie jest przeznaczona jako jedyna terapia lub interwencja. Korzystanie z SSP bez kontynuacji leczenia może przynieść jedynie tymczasowe korzyści.

2. SSP najlepiej wdrażać powoli i z dodatkowym wsparciem terapeutycznym. Na pierwszej konsultacji terapeuta zapewni mi wszystkie niezbędne informacje, które pozwolą na stosowanie protokołu w najbardziej bezpieczny i korzystny dla mnie sposób.

3. Rozumiem ograniczenia dotyczące SSP, w szczególności:

- Domy lub relacje, które wywołują poczucie niebezpieczeństwa i zagrożenia
- Głośne, chaotyczne otoczenie w domu lub pracy
- Alkohol, kofeina, benzodiazepiny, używanie opiatów, nielegalne zażywanie narkotyków
- Poważna trauma lub żałoba / poważna strata

4. Rozumiem, że niektóre schorzenia mogą komplikować użycie SSP i że SSP nie jest zalecane bez uprzedniej zgody lekarza, w szczególności:

- Historia udaru lub drgawek
- Historia urazowego uszkodzenia mózgu
- Uszkodzenie ucha środkowego lub wewnętrznego, takie jak choroba Meniere'a, szumy uszne lub utrata słuchu
- Demencja lub choroba Alzheimerera

5. Rozumiem potencjalne ryzyko związane z SSP, w szczególności:

- Tymczasowa większa wrażliwość na dźwięk lub wrażliwość na głośne, chaotyczne częstotliwości
- Tymczasowy umiarkowany dyskomfort twarzy/żołądka i/lub uszu- w przypadku którego zalecana jest przerwa w słuchaniu protokołu
- Wzmoczone emocje lub przetwarzanie pamięci, szczególnie jeśli sesje SSP są za częste lub bez adekwatnego wsparcia terapeutycznego
- Tymczasowa zmiana w poziomie energii, szczególnie zmęczenie lub niepokój ruchowy, dla których wskazany jest odpoczynek/ćwiczenia
- Zmiana postawy ciała w wyniku większego poziomu rozluźnienia

6. Rozumiem, że żaden konkretny wynik nie może być zagwarantowany po ukończeniu SSP i że dodatkowe zalecenia mogą być wydane w trakcie lub po SSP.

7. Przeczytałam/em uważnie niniejszą umowę i rozumiem, że niniejszy protokół zostanie zastosowany w najlepszy, właściwy sposób. Zwalniam Magdę Kasprzyk MINDFULNESS DLA DZIECI z wszelkiej odpowiedzialności za jakiegokolwiek niekorzystne skutki, zarówno przejściowe, jak i długotrwałe, związane z korzystaniem z tego programu.

Podpis klienta: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Podpis opiekuna (jeśli dotyczy): \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_