DO CZYTANIA, BAZGRANIA I WRACANIA

Surfowanie po impulsie: workbook dla ludzi, którzy nie są robotami

Twój umysł krzyczy „TERAZ!”. Ty możesz sprawdzić, czy rzeczywiście musi być teraz.

Ten zeszyt pomaga zauważyć przymus, poczuć go w ciele i zrobić trochę miejsca przed działaniem. Bez konkursu na silną wolę. Bez udawania, że człowiek ma przycisk „wyłącz zachcianki”. Gdyby miał, pewnie też by go zgubił.

NA POCZĄTEK WYSTARCZY

Zauważ, co się dzieje.

Wróć do oddechu i obserwuj zmianę.

Wybierz bezpieczny następny krok.

Nie wiemy, ile trwa impuls. „20–30 minut” to orientacyjna zasada, nie obietnica ani wynik pomiaru typowej fali.

Ten egzemplarz należy do:

INSTRUKCJA BEZ MUSZTRY

Zanim wskoczysz na deskę



Dla kogo jest ten zeszyt?

Dla każdego, kto walczy z głodem substancji, objadaniem, samouszkodzeniami, wybuchami złości lub innym przymusem. Nie musisz mieć diagnozy ani „wystarczająco dużego problemu". Nie ma komisji kwalifikującej cierpienie.

Jak go używać?

Weź długopis, kwadrans i zero oceniania. Kwadrans jest na ćwiczenie, nie na magiczne wygaśnięcie impulsu. Możesz zacząć od końca, z kawą albo w łazience na imprezie rodzinnej. Kolejność stron nie jest testem charakteru.

Uczciwa obietnica

Nie uwolnię cię od impulsu, ale nauczę cię na nim płynąć (jak na fali). Pamiętaj, że to umiejętność do wyćwiczenia, a nie egzamin który masz zdać za 1 razem.

Najpierw bezpieczeństwo

Przy ryzyku zrobienia sobie lub komuś krzywdy nie zostawaj z tym sam. Odsuń niebezpieczne przedmioty, skontaktuj się z zaufaną osobą lub specjalistą. W bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112. Surfowanie nie zastąpi pilnej pomocy ani leczenia objawów odstawienia.

Czego chcę spróbować dzięki temu workbookowi?

JEDNA WAŻNA RÓŻNICA

Impuls to fala, nie wyrok

„Chcę” nie musi oznaczać „zrobię”.

Impuls potrafi brzmieć jak rozkaz. Umysł ogłasza stan wyjątkowy, choć przed chwilą był tu zaledwie jakiś zapach, wiadomość, wspomnienie.
To że komunikat jest głośny nie oznacza że musisz się go posłuchać.

Surfowanie polega na doświadczaniu przymusu/impulsu bez automatycznego ulegania mu. Zauważasz odczucia, wyobrażasz sobie falę i wracasz do oddechu. Nie wypychasz myśli za drzwi, nie blokujesz ich. Obserwujesz, jak zmieniają się z chwili na chwilę.

Fala może osłabnąć, wrócić albo przyjść w kilku odcinkach. Ćwiczenie może z czasem pomóc reagować mniej automatycznie. Niestety nie daje gwarancji, że umysł przestanie wysyłać powiadomienia.

Nie ustawiaj minutnika

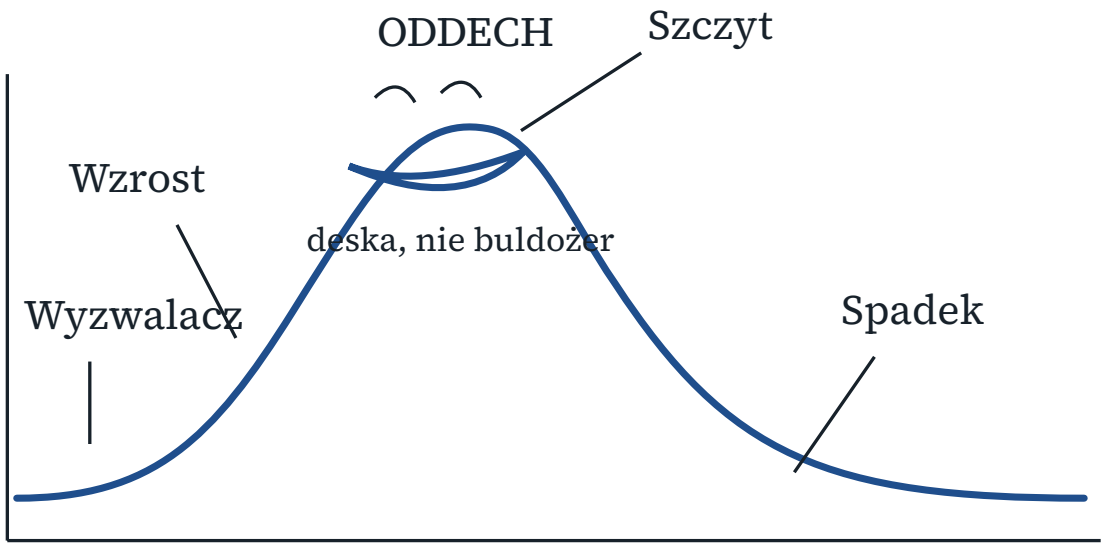
Nie wiemy, ile trwa impuls, danych o typowym czasie brak. Spotykane w materiałach klinicznych „20–30 minut” to orientacyjna zasada. Twoje ciało nie podpisało przecież żadnej umowy.

Jak u mnie brzmi rozkaz impulsu? Zapisz jego słowa, nie swoją ocenę.

MAPA, NIE POMIAR

Anatomia fali: wyzwalacz, wzrost, szczyt, spadek

Tak może wyglądać impuls. Twoja fala może być bardziej poszarpana. Nie musi grzecznie wyglądać tylko dlatego, że mamy ładny rysunek.



Przebieg doświadczenia, bez skali minut

Wyzwalacz

Osoba, miejsce, myśl, emocja, zapach, przedmiot. Dosłownie wszystko może uruchomić falę.

Wzrost

Rośnie powoli albo wskakuje błyskawicznie. Ciało robi się napięte, a uwaga coraz węższa.

Szczyt

„Muszę, teraz, zaraz”. Masz wrażenie, że to będzie rosło bez końca.

Spadek

Odczucie słabnie. Zauważenie tego wymaga wysiłku, więc doceń swoją pracę.

Rysunek pokazuje przykład, nie gwarantowany przebieg ani czas trwania impulsu.

DŁUGOPIS W DŁOŃ

Ćwiczenie 1: Narysuj swoją falę

Przypomnij sobie ostatni impuls, który możesz teraz bezpiecznie opisać. Nie wybieraj najtrudniejszego wspomnienia tylko po to, żeby zrobić wrażenie na zeszycie. Zeszyt naprawdę się tym nie przejmie.

Zapisz wyzwalacz. W polu poniżej narysuj przebieg: od lewej do prawej kolejne chwile, od dołu do góry siła impulsu. Zaznacz, czy wzrost był powolny, czy nagły. Jeśli nie pamiętasz spadku, zostaw tę część otwartą.

Mój ostatni wyzwalacz

Pole na własną falę. To zapis doświadczenia, nie wykres do publikacji.

Oceń szczyt w skali 0–10: 0 oznacza brak impulsu, 10 największą siłę, jaką czujesz. Zakreśl liczbę.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Co mówił wtedy umysł? Co czuło ciało? Co wydarzyło się później?

WERSJA NA TRUDNĄ CHWILĘ

Ściąga ratunkowa: 2 kroki i 6 przypomnień

1. Zauważ i przyznaj przed sobą, że czujesz głód lub przymus. „Okej, jest impuls”. Bez procesu sądowego.
2. Zauważ myśli i emocje bez ich blokowania. Może być dyskomfort, a nawet ból. Obserwowanie nie oznacza, że musisz ryzykować zdrowiem.

Przypomnienia mają pomagać, nie zagadywać cię na śmierć. Wybierz jedno. Nie musisz recytować całego zestawu, kiedy mózg właśnie uruchomił syrenę.

WYTNIJ WZDŁUŻ RAMKI, ZŁÓŻ I SCHOWAJ DO PORTFELA

Kiedy przychodzi fala

1. Nazywam ten głód lub przymus.
2. Zauważam myśli, emocje i ciało. Wracam do oddechu.

- To normalna reakcja organizmu.
- To odczucie, nie pistolet przy skroni.
- Umiem znieść dyskomfort i mogę szukać wsparcia.
- Wiem, po co to robię.
- Odczucia się zmieniają. To minie, choć nie wiem kiedy.
- Chcę odzyskać wolność wyboru.

Nie wiemy, ile trwa impuls. Nie ma danych na typową liczbę minut. Przy zagrożeniu sięgam po pomoc, nie po stoper.

Jeśli zdanie cię drażni, przerób je na następnej stronie. To twoja ściąga, nie regulamin wszechświata.



JĘZYK TWOJEGO PRZYJACIELA

Ćwiczenie 2: Moje własne zaklęcia

Przepisz sześć przypomnień własnymi słowami. Tak, jak powiedziałby je przyjaciel, który wie, że jest ci ciężko, a nie trener motywacyjny stojący na krześle.

„Zaklęcia” nie sterują falą. Mają przypominać o wyborze. Jeśli „umiem znieść dyskomfort” brzmi dziś za mocno, spróbuj: „mogę zrobić jeden bezpieczny krok i poprosić o wsparcie”.

1 O normalnej reakcji organizmu

2 O odczuciu, które nie jest rozkazem

3 O dyskomforcie i wsparciu

4 O tym, po co to robię

5 O zmianie, bez obietnicy liczby minut

6 O wolności wyboru

Które zdanie działa najmocniej i dlaczego?

PRAKTYKA DO CZYTANIA POWOLI

Medytacja: poznaj swój głód od środka

Nie musisz wyglądać jak osoba z reklamy medytacji. Możesz mieć otwarte oczy i krzywo siedzieć. Ważniejsze, żeby było bezpiecznie.

1 Znajdź trochę spokoju

Wybierz miejsce bez przeszkód. Na imprezie łazienka czy słuchawki są jak najbardziej w porządku. Poczuj oparcie stóp i pozwól oddechowi płynąć naturalnie.

2 Nazwij emocję

Co tu jest: złość, lęk, smutek, napięcie? Gdyby miało kształt, kolor, ciężar, temperaturę, dźwięk i naturalne środowisko, jakie by były? „Nie wiem” też jest odpowiedzią.

3 Znajdź głód w ciele

Brzuch, usta, klatka piersiowa, gdziekolwiek. Nie ma złego miejsca. Zauważ ucisk, ciepło, pulsowanie. Opisuj zamiast oceniać.

4 Płyń na oddechu

Wyobraź sobie głód jako falę, a oddech jako deskę surfingową. Obserwuj wdech i wydech. Kiedy uwaga odpłynie, wróć. Bez obrażania kapitana.

5 Zakończ łagodnie

Rozejrzyj się. Wybierz bezpieczne działanie i podziękuj sobie za próbę. Nie musisz czuć ulgi, żeby twój wysiłek się liczył.

Jeśli skupienie na ciele nasila cierpienie, przerwij. Zauważ otoczenie, zmień miejsce lub skontaktuj się z kimś wspierającym.

OBSERWACJA BEZ OCEN

Ćwiczenie 3: Dziennik fali

Po surfowaniu zapisz krótko: minuta, bez oceniania. Zbierasz wskazówki na następną próbę, nie autobiografię „Dlaczego znowu ja”.

„Przed” i „po” oceń w skali 0–10. W „czas” wpisz czas obserwacji, nie przypuszczalny czas całego impulsu; jeśli nie znasz początku lub końca, zaznacz to. Możesz zapisać też próbę, w której przymus wygrał.

Data	Wyzwalacz	Przed 0–10	Po 0–10	Czas	Co pomogło

Co mnie zaskoczyło?

Brak spadku w jednej próbie nie oznacza porażki. Dziennik opisuje twoje doświadczenie, nie ustala normy dla wszystkich.

Jak długo trwa impuls? Co naprawdę mówią badania

Nie wiemy, ile trwa impuls. Nie ma na to danych.

Nie znalazłam badania, które bezpośrednio mierzyłoby czas trwania pojedynczego impulsu. Rada: *poczekaj 20 do 30 minut* pojawia się w materiałach klinicznych bez wskazania pomiaru. To orientacyjna zasada z terapii.

Dlaczego trudno to uchwycić?

W części badań dziennikowych głód ocenia się mniej więcej co godzinę, czasami częściej na początku, na przykład po 5, 15 i 30 minutach (Bujarski i in., 2015). Taki zapis może ominąć początek, koniec albo cały epizod. Często analizuje się więc dzienne maksimum. To trochę jak oglądanie jednego kadru filmu i zgadywanie długości sceny.

Co ustalono w badaniu palenia?

Shiffman i in. (1997) badali osoby, które niedawno rzuciły palenie. Dzienny poziom chęci zapalenia przewidywał pierwsze potknięcie. Silny głód i złe samopoczucie wiązały się z większym ryzykiem wpadki.

To ważne informacje o ryzyku sięgnięcia po papierosa. Nie są odpowiedzią na pytanie, ile minut trwa pojedynczy impuls.

Co z tym zrobić dzisiaj?

Traktuj falę jako użyteczny model: impuls może narastać, osiągać szczyt i opadać, nie musimy mu się poddawać. Czas bywa różny. Obserwuj własne doświadczenie i nie uzależniaj szukania pomocy od tego, czy minęło już pół godziny.

Na ulgę nie ma terminu. Zegar nie ocenia twojej skuteczności.

Źródło: Shiffman i in. (1997), Bujarski i in. (2015). Pełny opis bibliograficzny w Literaturze.

Ruminacja, czyli karmienie fali

Ruminacja to ciągłe przeżuwanie tych samych myśli. Umysł wciska „odtwórz ponownie”, choć nikt nie zamawiał powtórki. Zauważenie tej pętli nie wymaga, żebyś od razu przestał myśleć.

Verduyn i Lavrijsen (2015) ustalili, że emocje trwają dłużej, gdy dotyczą ważnych spraw i towarzyszy im ruminacja. Razem te dwa czynniki wyjaśniły **43% różnic w czasie trwania emocji**.

Impuls nie jest emocją. Pomysł, że podsycanie impulsu myślami może go wydłużać, jest hipotezą, nie wynikiem tego badania nad głodem.

Minićwiczenie

Zapisz trzy myśli, które dokarmiają twoją falę, i trzy, które zostawiają ją w spokoju. Na przykład „muszę to zrobić” oraz „zauważam myśl, że muszę”. Druga wersja nie kłóci się z pierwszą. Robi odrobinę miejsca.

Dokarmiam falę	Zostawiam ją w spokoju

Nie karz się za myśli. Zauważ pętlę, nazwij ją i wróć do oddechu albo do otoczenia. Nawet jeśli trzeba wracać wielokrotnie.

Źródło: Verduyn i Lavrijsen (2015).

Czy surfowanie działa? Uczciwie o dowodach

Głód nie znika, a ty i tak nie sięgasz.

Taki scenariusz jest w porządku. Celem może być zmiana reakcji na głód, nawet jeśli samo odczucie nie robi się słabsze. Umysł nadal protestuje, ale nie musi podejmować decyzji za ciebie.

Studenci palący

Bowen i Marlatt (2009) opisali krótką interwencję opartą na uważności. Studenci, którzy poznali technikę, palili mniej, choć głód nie osłabł. To wspiera pomysł pracy nad reakcją, nie obietnicę usunięcia przymusu.

Nastolatki pijące alkohol

Harris i in. (2017) sprawdzili tę technikę w małym badaniu z randomizacją u nastolatków po szkolnym programie dotyczącym alkoholu. Nie stwierdzono istotnego spadku picia.

Granice tych wyników

Dowody są obiecujące, ale ograniczone. Wyników dotyczących palenia i alkoholu nie można automatycznie przenieść na objadanie, samouszkodzenia czy wybuchy złości.

Sprawdzaj, czy praktyka pomaga ci działać bezpieczniej. Nie wymagaj od niej

Pytania i odpowiedzi

Ile dokładnie trwa impuls?

Nie wiemy. Nie ma tu danych na typowy czas w minutach. „20–30 minut” to orientacyjna zasada z terapii. Mierz swoją obserwację w dzienniku, ale nie zamieniaj jej w uniwersalny rozkład jazdy.

A jeśli nie opada po 30 minutach?

To nie porażka. Wróć do oddechu, zmień miejsce, poproś kogoś o pomoc. Nie musisz wytrzymywać w samotności, aż fala uprzejmie uzna, że już wystarczy.

A jeśli odpłynę i ulegnę?

Nic nie jest stracone. Zapisz zdarzenie bez biczowania się. Poszukaj wyzwalacza i momentu, w którym przydałoby się wsparcie. Jeśli doszło do urazu lub innego zagrożenia zdrowia, najpierw zadbaj o pomoc.

Czy mam po prostu cierpieć?

Nie. Możesz ćwiczyć tolerowanie dyskomfortu, ale ból nie jest nagrodą. Przerwij praktykę, jeśli nasila cierpienie. Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż dokończenie ćwiczenia.

Czy to zastępuje terapię?

Nie. To jedna umiejętność z zestawu. Przy trudnych lub powtarzających się sytuacjach skorzystaj z pomocy specjalisty. Przy bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112.

Moje pytanie, które chcę zadać specjaliście lub osobie wspierającej:



PLAN, NIE PRZYSIĘGA

Plan na następną falę

Wypełnij teraz, kiedy masz trochę oddechu; w środku impulsu mózg średnio garnie się do planowania i chętniej podsuwa jedną bardzo pilną propozycję. Wybierz rzeczy, które naprawdę masz pod ręką: miejsce, do którego możesz pójść, dostępną piosenkę i osobę, z którą ustalisz sposób kontaktu.

Moje trzy najczęstsze wyzwalacze

1

2

3

Moje miejsce i moja piosenka na surfowanie

Miejsce:

Piosenka:

Moja osoba do telefonu w kryzysie

Imię, numer i uzgodniony sposób kontaktu:

Mój pierwszy bezpieczny krok

Gdy zauważę impuls, zrobię:

> Fale mamy wszyscy, a ty właśnie uczysz się pływać i to jest godne podziwu.

Nie czekam, żeby poprosić o pomoc. W bezpośrednim zagrożeniu dzwonię pod 112.

Surfowanie Po Impulsie (ściąga)

1. Zauważ i przyznaj że odczuwasz głód substancji/przymus jakiegoś zachowania.
2. Zauważ swoje myśli i emocje bez próby zmieniania/blokowania ich. (niestety możesz odczuwać dyskomfort a nawet ból kiedy tego doświadczasz)
3. Przypomnij sobie że:

- Odczuwanie głodu/przymusu zachowania jest zupełnie normalną reakcją organizmu przy uzależnieniach/impulsywnych zachowaniach.
- Głód/przymus to odczucie, nie przystawia mi pistoletu do głowy, nic groźnego mi się nie stanie, mogę to odczuwać, mogę wytrzymać dyskomfort/ból i nie poddać się mu.
- Potrafię przez jakiś czas wytrzymać ból, nieprzyjemne doznania.
- Mimo że nie czuję się dobrze to wiem po co to robię i chcę to tym razem wytrzymać!
- Te odczucia przeminą, głód/przymus zawsze w końcu mija.
- Chcę odzyskać wolność, dlatego nie walczę z głodem/przymusem: obserwuję go i nie robię tego, co mi podpowiada.

Medytacja Surfowanie po Impulsie (nagranie na EmocjePro, Spotify)

Postaraj się znaleźć jakieś miejsce gdzie przez parę chwil nikt nie będzie ci przeszkadzał. Jeśli jesteś na imprezie (np. rodzinnej) albo w innych trudnych warunkach możesz zamknąć się w łazience albo założyć słuchawki i w ten sposób odciąć się od tego co dzieje się naokoło, a najlepiej włącz wtedy dokładnie to nagranie. Już samo to, że decydujesz się na odsłuchanie nagrania które dotyczy twoich niekorzystnych zachowań świadczy o dużej samoświadomości i chęci pracy nad sobą, dlatego już teraz możesz sobie podziękować.

Weź kilka powolnych, długich wdechów i najlepiej jak potrafisz pozwól odpocząć swojej głowie i sercu. Naprawdę zasługujesz na chwilę spokoju, chwilę która będzie wyłącznie dla ciebie, chwilę wytchnienia.
Delikatnie zamknij oczy i zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Przyznaj ciepłym i wspierającym tonem, tak tylko dla siebie, że właśnie teraz jest ci trudno, że odczuwasz głód substancji, albo że odczuwasz silny przymus zrobienia czegoś czego w sumie zrobić nie chcesz i że to naprawdę trudne.

Pamiętaj o spokojnym, relaksującym rytmie oddychania.

Szeptem albo w swoim umyśle nazwij odczuwaną emocję. Wyobraź sobie, jaki kształt mogłaby przyjąć. Jeśli nie jesteś w stanie, po prostu oddychaj. Jaki kolor ma ta emocja? czy jest szybka, czy wolna? Duża czy mała, ciężka czy lekka, czy jest zimna czy ciepła? Jaka byłaby w dotyku? Czy wydaje jakiś dźwięk? Jaki?

Jak myślisz jakie jest jej naturalne środowisko? Jest z lasu czy raczej z miasta? Czy ma jakąś swoją historię?

Cały czas pamiętaj o spokojnym, relaksującym rytmie oddychania. Wdech, Wydech.

Teraz podniesiemy poprzeczkę i spróbujemy lepiej poznać ten głód czy przymus. Czy wiesz gdzie on się zlokalizował? W której części ciała? Niektórzy ludzie zauważają że głód jest najbardziej powiązany z odczuciami w brzuchu; inni zauważają głód w ustach np. że zbiera im się ślina kiedy chcą pić. Nie ma prawidłowego czy złego miejsca by zlokalizować głód czy przymus w ciele. Chodzi tylko o to by go odnaleźć w doznaniach somatycznych, czyli zmysłowych odczuciach ciała.

Kiedy już wiesz która część twojego ciała jest najbardziej powiązana z głodem, skup swoją uwagę na nim. Zauważ jakie doznania się z nim wiążą.

Jaki on właściwie jest? Jak go odczuwasz? Boli? Jest zimny? gorący? Ile miejsca te doznania zajmują w twoim ciele. Czy jest tam jakiś ruch? Czy pulsuje? Czy ma jakąś amplitudę? Początek albo koniec?

Nie przestawaj ćwiczyć oddychania. Jeśli zaczniesz odpływać myślami, po prostu skieruj uwagę ponownie na ćwiczenie, nie krytykując siebie. Jednak w każdym momencie jeśli ćwiczenie jest zbyt trudne możesz również wrócić do samego oddechu.

Pozwól, aby twoja wyobraźnia znalazła dla tego przymusu czy głodu właściwą formę lub kształt. Dokładnie zwróć uwagę na jego wygląd - kształt i kolor. Wyobraź sobie, jaki byłby w dotyku, gdybyś mógł go wziąć do ręki. Wyobraź sobie, ile może ważyć. Po cichu opisz go w jak najdrobniejszych szczegółach.



Medytacja Surfowanie po Impulsie (nagranie na EmocjePro, Spotify) n2

Może mówi coś do Ciebie, co mówi?

Pamiętaj że to wyłącznie wytwór twojego umysłu, nie musisz go słuchać, to ty sprawujesz władzę w swojej głowie a nie twoje doznania.
Jeśli nadal czujesz swój przymus, czujesz jego władzę nad sobą możemy zrobić jeszcze jeden trick.

Nie przestawaj brać powolnych, głębokich wdechów

Wyobraź sobie teraz że ten głód czy przymus ma formę, kształt, zachowanie i dźwięki fali. Fali która podnosi się i opada w rytm tych doznań związanych z samym przymusem, bo impuls również czasami staje się silniejszy a potem słabnie.

Wyobraź sobie że twój oddech jest deską surfingową na której możesz płynąć po tych falach, unosić się na nich. Nie ważne jak duża jest ta fala, nie ważne jak bardzo czujesz że kolejna fala cię pożre, zniszczy i wypluje ty jesteś świetną surferką i możesz użyć swojego oddechu by unieść się nawet na największej fali, ty po prostu unosisz się na każdej kolejnej fali. Na początku trzeba to ćwiczyć trochę dłużej, dlatego powiem to jeszcze kilka razy.

Ten głód czy przymus ma formę, kształt, zachowanie i dźwięki fali. Fali która podnosi się i opada w rytm tych doznań związanych z samym przymusem, bo impuls również czasami staje się silniejszy a potem słabnie.

Wyobraź sobie że twój oddech jest deską surfingową na której możesz płynąć po tych falach, unosić się na nich. Nie ważne jak duża jest ta fala, nie ważne jak bardzo czujesz że kolejna fala cię pożre, zniszczy i wypluje ty jesteś naprawdę świetnym surferem i możesz użyć swojego oddechu by unieść się nawet na największej fali, ty po prostu unosisz się na każdej kolejnej fali.

Twój oddech jest deską surfingową, na tej desce, na swoim oddechu możesz płynąć po tych falach, unosić się na nich bez szwanku.
Nie ważne jak duża jest ta fala, nie ważne jak bardzo czujesz że kolejna fala cię pożre, zniszczy i wypluje ty jesteś bezpieczna bo masz bardzo dobre umiejętności i lekko unosisz się na samym wierzchu fal na oceanie, twój oddech unosi cię nawet na największej fali, oddychasz i unosisz się na falach.

Koniecznie na końcu podziękuj sobie, że poswieciłaś czas na to, by pracować nad swoimi zachowaniami mimo że było ci tak ciężko, to naprawdę godne podziwu.

Literatura

Te publikacje pomagają oddzielić praktyczną wskazówkę od wyniku badania. Żadna z nich nie ustala typowego czasu pojedynczego impulsu w minutach.

Krótka interwencja u palących studentów

Bowen, S., & Marlatt, A. (2009). Surfing the urge: Brief mindfulness-based intervention for college student smokers. Psychology of Addictive Behaviors, 23(4), 666–671. **https://doi.org/10.1037/a0017127** W workbooku wykorzystano rozróżnienie między siłą głodu a reakcją na niego.

Oceny głodu w pierwszej dobie bez palenia

Bujarski, S., Roche, D. J. O., Sheets, E. S., Krull, J. L., Guzman, I., & Ray, L. A. (2015). Modeling naturalistic craving, withdrawal, and affect during early nicotine abstinence: A pilot ecological momentary assessment study. Experimental and Clinical Psychopharmacology, 23(2), 81–89. **https://doi.org/10.1037/a0038861** Pokazuje, jak często mierzy się głód w badaniach dziennikowych. Nie mierzy czasu pojedynczej fali.

Surfowanie po impulsie u nastolatków

Harris, J. S., Stewart, D. G., & Stanton, B. C. (2017). Urge surfing as aftercare in adolescent alcohol use: A randomized control trial. Mindfulness, 8(1), 144–149. **https://doi.org/10.1007/s12671-016-0588-7** Małe badanie z randomizacją. Nie stwierdzono istotnego spadku picia.

Dzienny głód i potknięcia w rzucaniu palenia

Shiffman, S., Engberg, J. B., Paty, J. A., Perz, W. G., Gnys, M., Kassel, J. D., & Hickcox, M. (1997). A day at a time: Predicting smoking lapse from daily urge. Journal of Abnormal Psychology, 106(1), 104–116. **https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.104** Badanie dotyczy przewidywania potknięcia, nie czasu trwania pojedynczej fali.

Czas trwania emocji i ruminacja

P., & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. Motivation and Emotion, 39(1), 119–127. **https://doi.org/10.1007/s11031-014-9445-y** Wynik dotyczy emocji. Przeniesienie go na głód pozostaje hipotezą.

notatki:

