

**KARTY PRACY DO KSIĄŻKI
OGARNIJ EMOCJE. WORKBOOK**

R 1: KOLEJKA GÓRSKA STRESOR

Życie przypomina czasem kolejkę górską – raz jesteście na górze, raz na dole, doświadczacie wzlotów i upadków. Życie może się też toczyć bardzo szybko, z wieloma nieoczekiwanymi zakrętami i zwrotami.

Wyobraźcie sobie: czekając, aby wsiąść do nowo zbudowanej kolejki górskiej Stresor, zaczynacie odczuwać panikę. Wsiadacie i szykujecie się na ostry zjazd, gdy mozolnie wspinacie się po stromej górze. Docieracie na szczyt i krzyczycie z podekscytowania... ale nie macie kontroli nad tym, dokąd zmierzacie! Serce podchodzi wam do gardła ze strachu. Powinniście się śmiać czy płakać? Odczuwać podekscytowanie czy przerażenie? A może trochę tego i tego?! Wszystko wymyka się wam spod kontroli podczas tej przejażdżki – przynajmniej dopóki nie dotrzecie do celu.

Pomyślcie teraz o czasie, kiedy mierzyliście się z wyzwaniem, ale byliście podekscytowani możliwością osiągnięcia celu. Na przykład, przygotowując się do trudnego egzaminu i licząc na jego zdanie.

Opiszcie pod spodem sytuację, kiedy byliście zestresowani z powodu podekscytowania:

Każde doświadczenie stresu może prowadzić w różne strony, ale zazwyczaj obejmuje następujące etapy:

OCZEKIWANIE	Silne przeczucie, że coś się wydarzy
ESKALACJA	Szybki wzrost napięcia emocji
WYBOJE	Przeszkoda, która utrudnia uzyskanie rezultatu
NIEOCZEKIWANY ZWROT	Wydarzenie, które następuje nagle, niespodziewanie
REFLEKSJA	Przemyślenie i kontemplacja przeszłych działań, co może prowadzić do odzyskania lub wyczerpania sił

Następnie określcie te pięć elementów stresu w kontekście doświadczenia, które opisaliście powyżej. Jaki był etap OCZEKIWANIA, kiedy przeżywaliście stres?

W jakim momencie pojawiła się ESKALACJA?

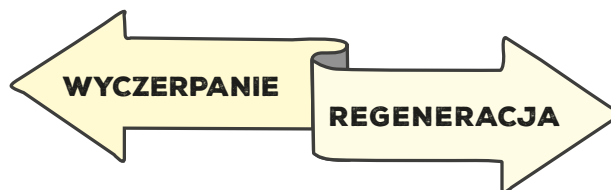
Co odegrało rolę WYBOJÓW?

Jaki był NIEOCZEKIWANY ZWROT?

Czas na REFLEKSJĘ, skoro jazda dobiegła końca! Patrząc wstecz, czy dostrzegacie coś, co umknęło wam, kiedy przeżywaliście to doświadczenie?

R 1: KIEDY JAZDA SIĘ KOŃCZY

Na samym końcu naszej kolejki górskiej Stresor, gdy koła zatrzymują się z piskiem, waszym następnym przystankiem będzie albo wyczerpanie, albo regeneracja. Spójrzcie na strzałki. Po głęboko stresującym wydarzeniu możecie pójść w jedną z dwóch stron.



WYCZERPANIE: Kiedy jesteście całkowicie pozbawieni energii, stres przepełnił wasze życie, a wy nie macie już ani fizycznie, ani emocjonalnie siły, aby stawić czoła komukolwiek czy czemukolwiek, co stanowi dla was wyzwanie. Jeśli nie zajmiecie się kwestią wyczerpania, może mieć ono długofalowe skutki dla waszego zdrowia. Przypomnijcie sobie, kiedy czuliście się wyczerpani po stresującym wydarzeniu. Napiszcie o tym tutaj:

REGENERACJA: Powrót do równowagi następuje, gdy ciało i umysł osiągają stan stabilności. W obliczu chaosu musicie znaleźć wewnętrzny spokój, znany również jako homeostaza. Odzyskanie sił po trudnej sytuacji pomoże wam wykształcić w sobie odporność na przyszłe stresory. Przypomnijcie sobie, kiedy czuliście, że odzyskujecie siły po stresującym wydarzeniu. Napiszcie o tym tutaj:

Zastosujmy teraz to, czego nauczyliście się o regeneracji. Zapiszcie swoje przemyślenia na temat poniższych stwierdzeń, aby zastanowić się nad znaczeniem regeneracji.

Regeneracja jest ważna, ponieważ	
Korzyści płynące z regeneracji to	
Potencjalne przeszkody dla regeneracji obejmują	
Potencjalne rozwiązania dla regeneracji to	
Konkretne działania, które można podjąć dla regeneracji, obejmują	
Czy potrzebne są jakieś zmiany?	

R 3: CZY POTRAFICIE TO ZROZUMIEĆ?

Zobaczmy, jak dobrze rozumiecie innych nastolatków. Czy któryś z podanych przykładów jest wam szczególnie bliższy? Jeśli tak, wyjaśnijcie poniżej dlaczego.

OBSZAR STRESU	HISTORIA	CZY ROZUMIESZ TĘ SYTUACJĘ? (T/N/DLACZEGO?)
Uprzedzenia, dyskryminacja, nierówności	Mam wiele trudności w szkole. Zwykle, kiedy proszę o pomoc, nauczyciele mówią mi, że się nie skupiam, a to nieprawda. Dużo się uczę i zawsze proszę o pomoc.	
Tożsamość	Czymś, co wywołuje u mnie nieproporcjonalnie duży stres, jest potrzeba dopasowania się. Często obserwuję innych, aby wiedzieć, jak się zachować, co zrobić lub co powiedzieć.	
Doświadczenie szkoły	Moja przyszłość zależy od tego, jak poradzę sobie w szkole, a jednocześnie czuję, że szkoła wywołuje tyle stresu, że trudno cieszyć się życiem.	

OBSZAR STRESU	HISTORIA	CZY ROZUMIESZ TĘ SYTUACJĘ? (T/N/DLACZEGO?)
Dynamika rodzinna	Boję się, że jeśli nie złożę papierów i nie dostanę się do szkół, na których zależy mojemu ojcu, moi rodzice zaczną się kłócić.	
Randkowanie i relacje	Stres związany z byciem w relacji, która nie jest zdrowa, ale z której nie chcesz zrezygnować i zaczynać od nowa... Rodzicielstwo w młodym wieku również jest stresujące, ponieważ trzeba pogodzić życie ze szkołą i posiadaniem rodziny.	
Zdrowie umysłowe	Kiedy skończyłam szesnaście lat, zmarł mój tata. Mam lepsze i gorsze dni. Nadal płaczę prawie codziennie, ponieważ bardzo za nim tęsknię. Chciałbym, żeby był ze mnie dumny, ale czasem jest to bardzo trudne.	
Przyjaźń i dynamika rówieśnicza	Kiedy byłam w gimnazjum, inne dzieci często mi dokuczały z powodu trądziku. Bardzo się tym przejmowałam i przez jakiś czas nie chciałam wychodzić z domu bez makijażu. Nawet kiedy się wyleczyłam, nie czułam się komfortowo. To zmieniło na jakiś czas moje postrzeganie siebie.	

R 5: WULKAN EMOCJI

Nasze trudne emocje mogą buzować w nas niczym lava w wulkanie, uśpione, dopóki nie dojdzie do erupcji. Kiedy emocje narastają w naszym wnętrzu, musimy dokładnie się zastanowić, jak mogą wybuchnąć i wprowadzić zamęt w naszym życiu.

DYM: Wulkan wybuchł! Dym wypełnia niebo! Kiedy macie do czynienia z trudną sytuacją, dym może zaciemniać wasz osąd – czujecie się zdezorientowani i nie jesteście pewni, co czujecie.

CIEPŁO: Płomienie wznoszą się wysoko, wydzielając intensywne ciepło. To niczym wasza pierwsza reakcja na trudną sytuację. Robi wam się GORĄCO!

TOKSYCZNE OPARY: Zapach jest obrzydliwy i nie chcecie go wdychać! Faj! To niczym toksyczny wzorec silnych emocji, który może wpływać na was i ludzi dookoła. Będziecie chcieli uciec od tych emocjonalnych oparów, w przeciwnym razie zemdlejecie!

LAWA: Po erupcji emocji lava spływa po zboczu góry. Po wybuchu wasze emocje przenikają całe ciało, a wy czujecie się przytłoczeni narastającymi uczuciami.

Teraz wróćcie do listy problematycznych emocji i swojego autoportretu. Która z nich sprawiła wam najwięcej problemów, zarówno z samymi sobą, jak i z innymi? Która sprawiła, że straciliście kontrolę?

MOJA PROBLEMATYCZNA EMOCJA TO: _____

Napiszcie o swojej problematycznej emocji. Jak wpłynęła na was i ludzi wokół was?

R 5: PRZERABIANIE INTENSYWNYCH EMOCJI

PRZEROBIENIE PRZYKŁADU MILI: Frustracja

Gdybym zmieniła swoją reakcję emocjonalną z frustracji na spokój, prosząc o wsparcie, zmieniłabym rezultat z wrzasku na mojego kuzyna na poczucie większego bezpieczeństwa we własnym domu.

Napiszcie o trzech emocjach, które przyniosły wam spokój, i uzupełnijcie poniższe zdania:

PRZEROBIENIE EMOCJI 1: _____

Gdybym zmienił(-a) swoją reakcję emocjonalną z _____ na _____
poprzez _____, rezultat zmieniłby się z _____
na _____.

PRZEROBIENIE EMOCJI 2: _____

Gdybym zmienił(-a) swoją reakcję emocjonalną z _____ na _____
poprzez _____, rezultat zmieniłby się z _____
na _____.

PRZEROBIENIE EMOCJI 3: _____

Gdybym zmienił(-a) swoją reakcję emocjonalną z _____ na _____
poprzez _____, rezultat zmieniłby się z _____
na _____.

R 6: WYZWANIE Z KOSTKĄ LODU

Zaznaczcie zdrową strategię radzenia sobie, którą wybieriecie w tym wyzwaniu.

AKTYWNE RADZENIE SOBIE	Przejęcie kontroli nad tym, jak stresująca sytuacja na was wpływa. (Np. <i>lód was nie ochładza, to wy ogrzewacie lód</i>).
RADZENIE SOBIE SKONCENTROWANE NA EMOCJACH	Zarządzanie negatywnymi emocjami, gdy macie do czynienia ze stresorem, którego nie możecie kontrolować lub zmienić. (Np. <i>głębokie oddychanie podczas trzymania kostki lodu</i>).
RADZENIE SOBIE SKONCENTROWANE NA PROBLEMACH	Określenie źródła stresu i zastosowanie wobec niego rozmaitych rozwiązań. (Np. <i>„Wiem, że mnie nie lubisz, kostko lodu, ale to mnie nie obchodzi”</i>).
PROSPOŁECZNE RADZENIE SOBIE	Dzielenie się osobistymi doświadczeniami stresu z innymi. (Np. <i>„Jak sobie radzisz z tym, że lód odbiera ci czucie w dłoni?”</i>).
BEZPOŚREDNIE RADZENIE SOBIE	Bezpośrednie stawienie czoła stresorowi! Obnażenie problemu i znalezienie natychmiastowych rozwiązań. (Np. <i>ściśnięcie kostki lodu na tyle mocno, aby się rozpuściła lub pękła</i>).

Gotowi na wyzwanie? Dobrze! Ustawcie stoper na dwie minuty i umieśćcie kostkę lodu w dłoni. Pamiętajcie, aby zastosować wybraną strategię radzenia sobie w celu natychmiastowego złagodzenia dyskomfortu, a następnie odpowiedzcie na poniższe pytania, podczas gdy kostka lodu wykonuje swoje zadanie.
Co czujecie, trzymając kostkę w dłoni?

Czy to boli?

☐ Tak

☐ Nie

Czy tracie czucie?

☐ Tak

☐ Nie

Czy znajdujecie się w realnym niebezpieczeństwie?

☐ Tak

☐ Nie

Jak myślicie, co stanie się z waszą dłonią?

Jak długo może potrwać, zanim wasza dłoń wróci do normy?

Czy myślicie, że dyskomfort ostatecznie minie?

Jak to ćwiczenie może wam pomóc następnym razem, gdy będziecie odczuwali dyskomfort?

Na ile skuteczna – w skali od 1 do 10 – była wasza strategia radzenia sobie? Umieśćcie X na skali:



R 6: PIŁECZKA ANTYSTRESOWA

W następnym ćwiczeniu chcemy, abyście przypomnieli sobie moment, kiedy stres pojawił się w waszym ciele. Czuliście się fizycznie źle, mieliście zimne, spocone dłonie i gęsią skórę. Te fizyczne odczucia to uwalniająca się adrenalina, która powstaje w wyniku stresu, aby pomóc wam pokonać przeszkody. Czasami jednak adrenalina może pozostać w waszym ciele zbyt długo, co prowadzi do problemów.

To ćwiczenie, które możecie wykonać z przyjacielem lub członkiem rodziny, aby pomóc wszystkim złagodzić stres i zapanować nad adrenaliną. Zaprosicie kogoś, jeśli chcecie, i przygotujcie się na pracę ręczną. Potrzebne będą:

- balon
- lejek
- ryż, fasola lub mąka kukurydziana
- markery permanentne lub farby
- wszystko, co teraz was stresuje

Zanim przejdziemy dalej, zgromadźcie materiały. Poczekamy chwilę, aż będziecie gotowi...

Gotowi?! Teraz, gdy macie już materiały, wykonajcie poniższe kroki, aby stworzyć swoją piłeczkę antystresową:

1. Nadmuchajcie balon tak, aby mieścił się wam w dłoni. Powinien być mały i łatwy do ściskania.
2. Umieśćcie lejek w otworze balonu, mocno trzymając balon oraz lejek.
3. Wsypcie przez lejek mąkę kukurydzianą, fasolę lub ryż. Zostawcie trochę miejsca, aby łatwo było zrobić supełek.
4. Wyjmijcie lejek i zwiążcie koniec balonu na supeł.
5. Udekorujcie balon farbami lub markerami. Wasza piłeczka antystresowa jest gotowa!
6. Ściskajcie i ugniatajcie piłeczkę antystresową, aby opanować przepływ adrenaliny!

R 7: ANKIETA MÓWI...

Pomyślcie o najważniejszych osobach w waszym życiu i uzupełnijcie tę zabawną ankietę dotyczącą tego, dlaczego są dla was tak ważne. To ćwiczenie pomoże wam zwrócić szczególną uwagę na waszych najlepszych przyjaciół, członków rodziny, partnerów i bliskich znajomych. Im więcej dowiedziecie się o tych osobach, tym głębsze będą wasze więzi i tym bardziej będziecie gotowi na rozwiązywanie konfliktów międzyludzkich.

Zapiszcie poniżej imiona osób, które najbardziej lubicie i z którymi macie znaczące relacje:

Teraz pomyślcie o tych VIP-ach i odpowiedzcie na następujące pytania.

- Kto rozśmiesza was do łez? _____
- Kto ma takie same zainteresowania jak wy? _____
- Kto uwielbia takie same potrawy jak wy? _____
- Kto jest najfajniejszą osobą jaką znacie? _____
- Kto stanowi dla was autorytet? _____
- Z kim chcielibyście spędzać więcej czasu? _____
- To zachęca was do stawania się lepszymi? _____
- Kto byłby idealnym towarzyszem do obejrzenia wszystkich odcinków waszego ulubionego serialu? _____
- Komu wysyłacie najwięcej wiadomości? _____
- Z kim możecie rywalizować w konkursie bekania? _____
- Na kim zawsze możecie polegać? _____

* * * Czy były jakieś imiona, które pojawiały się regularnie? Ile ich było: jedno? dwa?
To prawdopodobnie najważniejsze osoby w waszym życiu. Utrzymywanie kontaktu z nimi –
i pielęgnowanie tej więzi – jest niezwykle ważne.

R 7: WYZNACZANIE GRANIC!

Zastosujmy to praktyce i przećwiczmy ustalanie granic społecznych. Włączcie znowu muzykę.

ZAUFAJCIE INSTYKTOWI: Opiszcie sytuację, w której wasz instynkt podpowiedział wam, że coś, co ktoś powiedział lub zrobił, było niewłaściwe:

OKREŚLCIE, JAK SIĘ CZUJECIE: Jakie uczucia wywołała w was powyższa sytuacja?

WYZNACZCIE GRANICE: Teraz, gdy wiecie, jak się poczułście, zapiszcie swoją deklarację dotyczącą granicy:

OCZEKUJCIE SZACUNKU: Jaka była korzyść z ustalenia granicy?

Zrozumienie, jak ustalanie granic działa w hipotetycznej sytuacji, może pomóc wam przygotować się na sytuację rzeczywistą. Wiemy, że dacie radę, kiedy przyjdzie właściwy moment!

PODSUMOWANIE: EASE – PODEJŚCIE DRUGIE

EASE – PODEJŚCIE DRUGIE

W okienko poniżej wpiszcie punktację EASE z pierwszego podejścia w rozdziale 3:

EASE Podejście 1:

Przystąpicie powtórnie do testu EASE, wykorzystując poniższy kod QR:



W okienko poniżej wpiszcie nową punktację EASE:

EASE Podejście 2:

Podsumowanie postępów

Przemyślcie poniższe pytania i zapiszcie swoje odpowiedzi dotyczące waszych postępów.

Moja punktacja dotycząca stresu: ☐ podwyższyła się ☐ obniżyła się

Jeśli w teście EASE zdobyliście mniej punktów, zapiszcie swoje przemyślenia poniżej.

Dlaczego uważacie, że wasza punktacja stresu EASE się obniżyła?

Jak poprawa waszych relacji pomogła wam obniżyć stres?

Które ćwiczenia DBT z tego podręcznika pomogły wam obniżyć stres?

W której podskali EASE zauważyliście największą poprawę? Dlaczego?

Jeśli wasza ogólna punktacja stresu w ankiecie EASE się zwiększyła, zapiszcie swoje przemyślenia poniżej.

Dlaczego uważacie, że wasza punktacja stresu EASE się zwiększyła?

Jakie stresujące sytuacje z waszym udziałem przyczyniły się do tego wzrostu?

W których podskalach EASE nadal macie wysoki poziom stresu?

RAMOWY SCHEMAT AKTYWNOŚCI DBT

Działania przedstawione w tym podręczniku zostały zaprojektowane nie tylko w oparciu o założenia terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT), ale także w kontekście zapobiegania stresowi, interwencji, reagowania kryzysowego oraz długoterminowej dbałości o siebie. Ćwiczenia te zostały stworzone w taki sposób, aby terapeuci, rodzice i nastolatki mogli wybierać odpowiednie zadania, które pomogą im zrozumieć aktualny stan przypadłości związanej ze stresem i zastosować natychmiastowe wsparcie kliniczne DBT.

Oczywiście, aktywności te można stosować w dowolnym momencie! Ćwiczenia zawarte w niniejszej książce można dostosować do każdej fazy życia, okresów przejściowych oraz zmian. Wszystkie aktywności zostały opracowane z myślą o autorefleksji i rozwoju umiejętności, aby można było je zastosować w razie potrzeby.

AKTYWNOŚCI ZAPOBIEGAWCZE

- R 1: Przyjacieli czy wrogów?
- R 1: Moje ciało, mój stres
- R 2: Ścieżka do autorefleksji
- R 2: Co byście zrobili?
- R 3: Czy słyszeliście o...?!
- R 4: Oszaleć można!
- R 4: Rozmowa z pupilem!
- R 4: Zwierzak stresu
- R 5: Zabawa w chowanego
- R 5: Wulkan emocji
- R 6: Zarządzanie stresem
- R 6: Budowanie tarczy
- R 6: Działania odwracające uwagę
- R 6: Nauka – oduczanie się – uczenie się na nowo
- R 7: Ankieta mówi...
- R 7: Labirynt granic
- R 7: Jak zacząć

AKTYWNOŚCI INTERWENCYJNE

- R 1: Kolejka górską Stresor
- R 2: Od refleksji do wglądu
- R 3: Nie jest łatwo
- R 3: Oswajając stres
- R 4: Przytulcie życie
- R 4: Kręgi stresorów
- R 4: Ćwiczenie oddechowe
- R 5: Smaki emocji
- R 5: Cele
- R 5: Twój miniterapeuta
- R 6: Akty dobroci
- R 6: Dobroć wobec siebie
- R 6: Medytacja radykalnej akceptacji
- R 7: Dawać i otrzymywać
- R 7: Zostać czy odejść?
- R 7: Uprzedzenia i dyskryminacja
- R 7: Ściąganie z wyznaczania granic!
- R 8: EASE – podejście drugie

AKTYWNOŚCI REAGOWANIA KRYZYSOWEGO

- R 1: Kolejka górską Stresor
- R 2: Twarz w twarz ze stresorami
- R 4: Stres w ciele
- R 4: Pokrzepiający przedmiot
- R 5: Czerwone światło! Zielone światło!
- R 6: Dziennik uczuć
- R 6: Doładujcie się! (POWER UP!)
- R 7: #wdzięcznośćzastratę
- R 7: Czy się słyszę?
- R 7: Czy się widzę?

AKTYWNOŚCI DBANIA O SIEBIE

- R 1: Kiedy jazda się kończy
- R 2: E-mantry
- R 3: Poukładaj to!
- R 4: Nazywanie stresu
- R 4: Porządkowanie bałaganu
- R 4: Zasługuję na to
- R 5: Moje drzewo
- R 5: Odpuszczanie
- R 6: Wyzwanie z kostką lodu
- R 6: Pielęgnowanie sojusznictwa
- R 6: Miska gulaszu
- R 7: Mój wewnętrzny krąg
- R 7: Kolaż mojej drużyny
- R 7: Ściąga z wyznaczania granic!
- R 8: Podsumowanie postępów

INTERNETOWA ANKIETA DOTYCZĄCA STRESU EASE

Skala Codziennych Doświadczeń Stresowych Nastolatków (ang. Everyday Adolescent Stress Experiences, EASE) została opracowana pod kierownictwem dr Garcii w laboratorium badań nad stresem i dobrostanem młodzieży działającym w ramach wydziału psychologii na Uniwersytecie Stanowym Kalifornii w Los Angeles. Wilson Ho odegrał kluczową rolę w tworzeniu skali EASE, pełniąc funkcję nadzorczą w Zespole Badawczym ds. Doradztwa Nastolatkom (ang. Teen Advisory Research Team, TART).

W ramach badań wśród młodzieży miejskiej w dużej, południowokalifornijskiej metropolii poproszono nastolatków w wieku od trzynastu do osiemnastu lat o wskazanie obszarów stresu i podzielenie się osobistymi historiami w formie anonimowych „narracji o stresie”. Na podstawie tych opowieści, poprzez internetową ankietę badawczą, wyodrębniono osiem obszarów stresu, bazujących na rzeczywistych doświadczeniach młodzieży.

Członkowie TART przyczynili się do powstania skali EASE, pomagając lepiej zrozumieć doświadczenia stresu pokolenia Z w kontekście ogólnych stresorów. Ich wyjątkowy wkład pomógł opracować konkretne elementy nowego narzędzia do pomiaru stresu u nastolatków.

Wkład zespołu TART obejmował m.in. dostosowanie języka oraz terminologii do sposobu komunikacji nastolatków, uszczegółowienie niejasnych pytań lub zagadnień, zwiększenie przystępności skali EASE dla młodych użytkowników oraz dopilnowanie, że odzwierciedla ona rzeczywiste doświadczenia stresowe młodzieży.

OBSZAR STRESU	STRESOR	PRZYKŁADY
Oczekiwania związane z pójściem na studia	Presja szkolna oraz nacisk na dobre oceny w kontekście przyszłych studiów i kariery	Średnia ocen, zajęcia dodatkowe, wyniki testów, aplikacje na studia
Doświadczenia szkolne	Radzenie sobie z wieloma zajęciami szkolnymi i różnymi oczekiwaniami	Znajdowanie czasu na sport, pracę domową, koła zainteresowań, przejmowanie się ocenami
Zdrowie psychiczne i dobrostan	Poważne dolegliwości psychiczne oraz doświadczanie kryzysów i zachowania ryzykowne	Oczekiwania, naciski, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych
Przyjaźnie i dynamika rówieśnicza	Zarządzanie relacjami interpersonalnymi oraz sieciami społecznymi i normami społecznymi	Presja społeczna, konflikty i granice w przyjaźni
Randki i związki	Doświadczenia romantyczne wywołujące stres	Konflikty, świadomość relacji, zaniedbywanie siebie
Dynamika rodzinna	Spełnianie oczekiwań rodziny oraz zarządzanie relacjami i konfliktami	Presja, konflikty rodzinne, asertywność, wstawianie się za innymi
Uprzedzenia, dyskryminacja i nierówności wśród nastolatków	Niesprawiedliwe praktyki oraz nierówne traktowanie z powodu cech osobniczych	Dyskryminacja w szkole oraz ze względu na status mniejszości
Rozwój tożsamości	Konflikt wewnętrzny spowodowany odkrywaniem tożsamości	Odporność, zewnętrzne uprzedzenia, dyskryminacja ze względu na status mniejszości

(Garcia i in. 2018)