



Číslo případu: 114

Název případu: Drobná Kateřina

Datum založení: 27.5.2020

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 665**

Datum schůzky: 27.5.2020**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Podpora sebepojetí.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 27.05.2020 1. Obj.: Pí D. (41?) přichází včas, sama, s lehkou nervozitou, orientuje se rychle spolupracuje spontánně, ochotně. Verbální projev jasný, srozumitelný, koherentní, reaguje přiléhavě, úzkostný typ myšlení, intelekt orientačně v normě. Normoforie, emoční projev nestabilní, bez extr. výkyvů, lakrim., převažuje úzkost, nejistota, zmatek, obavy. Silně nejisté sebepojetí, obavy ze selhání, ztráty kontroly, nadměrná svědomitost, silně zaměstnaná sebou. Zak., kontr.: „Uhnízdít se sama v sobě, jsem rozptýlená, abych byla celistvější, vůči druhým laskavější, hřejivější...“. Nav. spolupr.: Objednává se sama. Anam.: Žije s manželem a dvěma dcerami, (11, 5.tř.; 9, 3. tř.). Otec po CMP, matka o něj pečuje. Užívá fluvoxamin (PL Dr. Tůma); před 20 lety akut. psych. ataka. S manželem navštěvují partners. poradnu (posl dva roky po cca 1,5 měs.). Po psychot. atace byla půl roku v indiv. tp, poté ve skup. tp. Dále se účastní rodinných konstelací ve Vysoké a do Prahy dojíždí na „alternativní tp“, „každá tp mi něco dala“. Pracuje jako rehabil. pracovnice na zkr. úv. 6,5 hod. Sestra (+5,5, učitelka) byl její idol, ale po onem. před 20 lety se odtáhla, „nemáme potřebu se vídat... ,ty ses na mě pověsila‘...“ Nyn. obt.: Pí D. má pocit, že „to nezvládám jako ostatní... mám limity... potřebuji se smířit sama se sebou... aby mi bylo líp... líp znamená, že bych si dokázala zorganizovat aktivity... teď si všechno musím psát... někdy lehko, někdy ztěžka... podle manžela si neumím zorganizovat čas... sestra to zvládá zdravěji... nejsem dost výkonná... já to nedávám...“ Průb. spolupr.: Navazuji kontakt, sjednáváme kontrakt a zakázku. Aktuálně pí D. s rodinou pobývá u rodičů, chtěla je podpořit, také umožnit dětem, aby v době karantény měly volnější režim. Má též pocit, že v důsl. omezené mobility otce by měla pomoci s adaptací bydlení rodičů na bezbariérovost. Sestra má dojem, že pí D. s rodinou se angažuje příliš (mamka potřebuje být sama, měla by to zvládat

Výstupy/domluvy: Pí D. se prezentuje výrazným sebemonitorováním, nestabilním emočním prožíváním, zvýšenou potřebou dokázat svou dostatečnost. Konzumuje podpůrné služby na více stranách.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 666**

Datum schůzky: 17.6.2020**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Podpora sebepojetí.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 17.06.2020 2. Obj.: Beze změn. Zak., kontr.: „Uhnízdit se sama v sobě, jsem rozptýlená, abych byla celistvější, vůči druhým laskavější, hřejivější...“. Průb. spolupr.: Nabízím uvážení pozit. zkušeností: přijímačky dcery na gym. (podařilo se mi zpevnit se, ustát tlak z její strany), káva se sestrou (měla jsem v sobě tenzi, chtěla jsem řešit naši hádku, nechala jsem to na ní... ona ten vztah řídí). Uvědomuje si, že manžel je nastavený „proti sestře“, podezírá ji z toho, že sestra pí D. podněcuje k alternativním řešením psych. potíží, on to neuznává... Pí D. ani dcerám neřekla, kam jede, bojí se, aby to neřekly ve škole, aby si pak někdo nemyslel, že je slabší, možná by se styděla, připadala by si nedostatečná... Nabízím via P.Ž. komunikaci z pozice dospělé pí D., vidí Kateřinu jako malé schoulené ustrašené dítě, poskytuje mu útěchu, zažívá úlevu. Krátce komentuji proces, pí D. vidí možnosti, jak jej využít v jiných situacích. Zaujal ji výrok o hodnocení druhých (mají dost svých starostí s tím, jak mě vidí ten druhý). Stydlivost ji provází všude, kde je více lidí, např. na rod. sdružení. Také registruje vzdalování sestry, a to již od doby nemoci pí D. (tj. 20 let). Shr., záv.: Pí D. ochotně vstupuje do experimentu v rámci konzultace, popisuje jistou úlevu, má zájem přístup dále ověřovat a rozvíjet. Dal. spolupr., dopor.: Kontrakt čtyř sezení sjednán, po něm vyhodnocení spolupráce, uvážení nadměrné konzumace psychol. služeb (indiv., skupi. tp, alt. léčba, rod. konstelace). PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog ...

Výstupy/domluvy: Pí D. ochotně vstupuje do experimentu v rámci konzultace, popisuje jistou úlevu, má zájem přístup dále ověřovat a rozvíjet.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 667**

Datum schůzky: 8.7.2020**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Podpora sebepojetí.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 08.07.2020 3. Obj.: Beze změn. Skoro celé sezení lakrim. Zak., kontr.: „Uhnízdit se sama v sobě, jsem rozptýlená, abych byla celistvější, vůči druhým laskavější, hřejivější...“. Průb. spolupr.: Pí D. se omlouvá za neúčast na min. sezení; měla komplikace s dětmi a neměla na mne kontakt. Sjeden postup pro příště. Rodina se přemístila od matky do Pardubic; pí D. má ještě dovolenou, ale za dva týdny už bude v práci. Obává se toho, jak se ni po tak dlouhé době nepřítomnosti budou dívat: není ta, co to nezvládá? Vyrovnává se s pohledem manžela na sestru, že tolik nepomáhala s adaptací bydlení pro nemocného otce pí D.: ona ji tak nevidí... „mám tendenci je omlouvat...“ Slyší v sobě hlas: všechno řešíš... spoustu věcí si bereš... jdou ti věci pomalu... jsi nejistá... potřebuješ si víc odpočinout... Má dojem, že ji takhle vidí hlavně manžel, možná dcera Zuzana, kt. by sama chtěla být „akční matkou“. Od kamarádů by uslyšela na druhou stranu: jsi upřímná... máš snahu pomoci... máš smysl pro humor... laskavost...“ Pí D. přiznává, že jako dítě si přála pochvalu od otce, ale on v žák. knížce viděl spíš ty pětky... „Myslela jsem si, že mě ignoruje... neměl sílu nebo nechtěl se mnou věci řešit...“ Pí D. vystudovala SEŠ, poté VOŠ fyzioterap., během studií pobyt v Anglii (jako sestra, měla bych to zvládnout), psychot. ataka, pobyt v nem., „tehdy jsem k sobě nikoho nepustila, jen taťku....“ Nyní po CMP je taťka jiný, „poloviční“, na druhou stranu je s ním legrace (možná AD farmakotp?). Vedle touhy po chybějícím ocenění stavíme možnost sebeocenění, např. aktuálně ve věci zvládnutého upl. „koronavirového“ období... Shr., záv.: Pí D. se projevuje silně sebekriticky; s ohledem na emoč. labilitu zkouším nabídnout spíše racion. (K.R.) přístup. Dal. spolupr., dopor.: Kontrakt čtyř sezení sjeden, po něm vyhodnocení spolupráce, uvážení nadměrné konzumace psychol. služeb (indiv., skupi. tp, alt. léčba, rod. konstelace). PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog ..

Výstupy/domluvy: Pí D. se projevuje silně sebekriticky; s ohledem na emoč. labilitu zkouším nabídnout spíše racion. (K.R.) přístup.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 920**

Datum schůzky: 29.7.2020**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Podpora sebepojetí.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 29.07.2020 4. Obj.: Občas lakrim, poněkud větší stabilita. Zak., kontr.: „Uhnízdit se sama v sobě, jsem rozptýlená, abych byla celistvější, vůči druhým laskavější, hřejivější...“. Průb. spolupř.: Pí D. úspěšně zvládla nástup do práce. Uvažuje, zda si může dovolit nesplnit očekávání dcer, že jim v pol. tábora pošle balíček. Dále zvažuje míru zapojení do péče o rodiče: dochází k závěru, že by matce chtěla volat nikoliv denně, ale 2-3x za týden, tehdy, když se na to bude cítit dostatečně stabilní a v kondici. Upozorňuji na prospěšnost zachování kompetencí rodičů v co nejvyšší míře. Doprovázím pí D. uvažováním o svém zapojení do odborné (fyziotp) péče o otce (nejlépe, bude-li to provádět někdo jiný). Pí D. připomíná výrok matky: „jsi lepší než já“, podporuji pí D. v uvažování o tom, jak měřit, kdo je lepší, zda to vůbec lze měřit, či zda lze zcela tyto úvahy opustit. Jednáme o další spolupráci. Shr., záv.: Spolupráce znovu přináší témata ujištění se. Spolupráce jí vyhovuje vzhledem k tomu, že tuto potřebu utvrzování se naplňují. Zároveň ji udržují v modu „potřebuji vnější ujištění“. Proto nabízím další spolupráci spíše takovou, aby vedla pí D. k udržení a rozvoji vlastních kompetencí. Dal. spolupř., dopor.: Pí D. si cení proběhlých sezení, ráda by spolupráci v nějaké podobě udržela, je přístupná různým variantám. Akceptuje můj návrh, že se objedná v případě potřeby. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Pí D. si cení proběhlých sezení, ráda by spolupráci v nějaké podobě udržela, je přístupná různým variantám. Akceptuje můj návrh, že se objedná v případě potřeby.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 921**

Datum schůzky: 9.9.2020**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Podpora sebepojetí.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 09.09.2020 5. Obj.: Beze změn proti min. sezení. Zak., kontr.: Reflexe kolize s kolegyní v práci. Průb. spolupr.: Pí D. referuje o sporu s kolegyní v práci, která ji konfrontovala s tím, že neoprávněně užívá metody fyztp, na kt. je proškolená ona, ale nikoliv pí D., dále ji obvinila z toho, že její „know-how“ vykrádá prostř. pacientů a nahlížení do jejích skript. Pí D. se rozhodla o sporu informovat nadřízenou a spor vyjasnit za její účasti. To se do jisté míry podařilo, výsledek je ten, že by pí D. měla konzultovat své postupy s proškolenou kolegyní. Shrnuji podstatu sporu (integrativní v. ortodoxní přístup), doprovázím pí D. v nalezení toho, co se jí podařilo, toho, co by příště udělala jinak (vyjednala s kolegyní dohodu o spolupráci v této oblasti). Oceňuji autonomii, schopnost se za sebe postavit a o nepříjemných situacích Shr., záv.: Konzultace slouží spíše k rekapitulaci zvládnuté náročnější situace. Dal. spolupr., dopor.: Navrhuji neměnit parametry spolupráce; další konz. nesjednána, pí D. se ozve v případě naléhavé potřeby. Pí D. toto akceptuje. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Navrhuji neměnit parametry spolupráce; další konz. nesjednána, pí D. se ozve v případě naléhavé potřeby. Pí D. toto akceptuje.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 1427**

Datum schůzky: 15.9.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Vlastnění zpevnění v rodinném systému.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 15.09.2020 6. Obj.: Beze změn proti min. sezení. Zak., kontr.: Vlastní zpevnění v rodinném systému. Průb. spolupř.: Pí D. referuje o prudké reakci tchána na neteř pí D., násl. obavu, aby se jí nestalo něco podobného... Omezila cesty k němu a uvažuje nad tím, zda dostatečně často jezdí ke svým rodičům, je z toho unavená, přetěžuje ji to...? „Nepečuji o své rodiče, jak bych měla... mamka je na to sama... ale já toho mám dost...“ Vzpomíná, že sloužila matce už jako náctiletá jako důvěrnice, i v intim. záležitostech... Matce by stačilo, kdyby jezdila jednou za měs. na víkend... Skutečnost je taková, že tam jezdí častěji, pí D. dochází k závěru, že ji to vyčerpává. Podporuji pí D. v úvaze, jaký management návštěv zvolit z hlediska frekvence, délky návštěvy, plánovanosti návštěvy. Možná jednou za měs. stačí? Dále procházíme aspekty kontaktu s rodiči, kt. ji vyčerpávají (rozhodování, doma mi práce stojí, tam musím pracovat, samotný kontakt s rodiči). Shr., záv.: Konz. slouží k ujasnění zejm. vhodného postupu v případě úzkostných stavů souvisejících jednak s obavami o neteř a hlavně s kontaktem s rodiči. Dal. spolupř., dopor.: Pí D. se ozve v případě naléhavé potřeby. Pí D. toto akceptuje. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Pí D. se ozve v případě naléhavé potřeby. Pí D. toto akceptuje.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 1775**

Datum schůzky: 20.4.2022**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Rozhodnutí ve věci zaměstnání a udržení odstu**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 20.04.2022 7. Obj.: Poněkud ledabylá úprava zevnějšku, nestabilní emotivita. Zak., kontr.: Rozhodnutí ve věci zaměstnání a udržení odstu
od práce. Průb. spolupr.: Pí D. zmiňuje změnu zam. učiněnou asi před rokem, nevyhovuje jí, že nemá tolik peněz, kolik by potřebovala. Zvažuje nabídku kolegyně masérky převzít její živnost. Manžel sice řekl „nemáš na to“, ale pak připustil, že proti jejímu pokusu nic nemá, pokud to nebude muset dotovat. Zvažuje různé aspekty (kolektiv, změnu náplně práce, rizika spojená s neznámou klientelou atd.) Poté přechází k uvažování o tom, jak si může udržet odstup od práce: má dojem, že ji dělá hodně silově, vyvíjí i nátlak na pacienty... Věnujeme s praxí všímavosti a jednoduchých sebeujišťujících formulí. Pí D. zmiňuje, že pravidelně dojíždí na rodinné konstelace a za terapeutkou, kt. je vede. Shr., záv.: Konzultace s nepříliš jasnou zakázkou. Slouží především k sebeujištění: jakmile je pí D. odkázána na vlastní zdroje a stabilitu, je nejistá, hledá externí potvrzení. Dal. spolupr., dopor.: Navrhuji neměnit parametry spolupráce; další konz. nesjednána, pí D. se ozve v případě naléhavé potřeby. Pí D. toto akceptuje. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Navrhuji neměnit parametry spolupráce; další konz. nesjednána, pí D. se ozve v případě naléhavé potřeby. Pí D. toto akceptuje.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	15.6.2022
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Posouzení úzkostných příznaků.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	DROBNÁ Kateřina, 15.06.2022 =8. Obj.: Poněkud ledabylá úprava zevnějšku přetrvává, dnes stabilnější než minule. Zak., kontr.: Posouzení úzkostných příznaků. Průb. spolupř.: Pí D. líčí potíže, kt. pozoruje posl. půl roku: předč. probouzení, úzks. a znejišťující myšlenky ohledně práce (dělám ji jako poslání, jak jsem chtěla? neměla bych dělat něco jednoduššího? už se netěším na ty lidi!...). V průběhu dne tyto potíže spíše mizí, večer je v pohodě, žádné další příznaky nepozoruje (ortorexie, veškeré živ. role vykonává bez omezení). Pomáhá jí, když se má v průběhu dne na co těšit. Váhá také ohl. manželství (je to střídavé, neměli bychom se rezejt?), předmětem sporů s manželem bývají výjezdy na rod. konstelace (znejišťují jej), částečně intim. soužití (pí D. nemá chuť, cítí se unavená, připouští, že atraktivitu Shr., záv.: Konzultace s nepřiliš jasnou zakázkou. Slouží především k sebeujištění: jakmile je pí D. odkázána na vlastní zdroje a stabilitu, je nejistá, hledá externí potvrzení. Dal. spolupř., dopor.: Navrhuji neměnit parametry spolupráce; další konz. nesjednána, pí D. se ozve v případě naléhavé potřeby. Pí D. toto akceptuje. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog
Výstupy/domluvy:	Navrhuji neměnit parametry spolupráce; další konz. nesjednána, pí D. se ozve v případě naléhavé potřeby. Pí D. toto akceptuje.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 2353

Datum schůzky: 5.10.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zvládání úzk. příznaků.

Problematika:

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 05.10.2022 9. Obj.: Beze změn. Zak., kontr.: Posouzení úzkostných příznaků. Průb. spolupr.: Pí D. líčí potíže, kt. se objevily po kontaktu s pac., kt. jí hodně začal zatěžovat vyprávěním o svých psych. potížích. „Nesedlo mi to... musela jsem domů... migréna... výrazné výkyvy nálad... začala užívat asi před 10 dny Fevarin - fluvoxamin, 50 mg.. vyděsilo mě to... jsou dny, kdy jsem mimo... teď mi bylo líp.. nevím, co to je... v hlavě mám guláš...“ Začala spolupracovat s PsL, kt. jí předepsal AD a Neurol, ale dg nepopisoval. Explorujeme další příznaky (výkyvy nálad, sníž. libido, únava, sníž. výkonnost, obavy.. ale ortosomie, ortorexie...). Postupně se propracováváme k porozumění šoku a obavám „jak to budu zvládat“, ukazuje se, že úlek se vztahuje k myšlence „abych taky takhle neskončila (= jako pac. s psych. potížemi)“. Shr., záv.: Pí D. opět přináší své os. nejistoty, senzitivitu, úzkostnost, tentokrát je spouštěčem setkání s psych. potížemi u jiného pac. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána další konz. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Sjednána další konz.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 2869

Datum schůzky: 19.10.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Práce na asertivnějším vyjednávání s druhými.

Problematika:

Zápis ze schůzky: **DROBNÁ Kateřina, 19.10.2022 10.**

Obj.: Přichází o 10 min. později, odchází o 10 min. dříve, spěchá do práce.

Zak., kontr.: Práce na asertivnějším vyjednávání s druhými.

Průb. spolupr.: Pí D. líčí nespokojenost se svým vyjednáváním se šéfovou ohl. účasti na konferenci, z níž měla obavy (bude dostávat dotazy, ona se necítí na mluvení před více lidmi...), napsala jí mail „raději bych tam nešla“. Následné ústní vyjednávání potvrdilo, že tam nepůjde. Pí D. nechce druhé zklamat, kdyby je zklamala, neměli by ji rádi... obava z osamění... snad plyne z pocitu, že když se jí otec nevěnoval a nezajímal se o ni, vyložila si to jako dítě ve smyslu „asi jsem ho něčím zklamala“... Aktuálně však má zkušenosti s tím, že odmítla vyhovět a přesto vztah s dotyčným zůstal. Věnujeme se tak tomu, co se jí na vyjednávání se šéfovou povedlo, co naopak by příště udělala jinak. Nabízím odložit rozhodnutí a nevysvětlovat a neomlouvat je...

Shr., záv.: Pí D. opět přináší své os. nejistoty, senzitivitu, úzkostnost, tentokrát je spouštěčem setkání s psych. potížemi u jiného pac.

Dal. spolupr., dopor.: Pí D. se účastnila konstelací, jezdí za terapeutkou do Prahy... Konstatuji, že vnímám naši spolupráci zde jako doplňkovou. Přesto o ni stojí, sjednáváme termín 1/3.

PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Pí D. se účastnila konstelací, jezdí za terapeutkou do Prahy... Konstatuji, že vnímám naši spolupráci zde jako doplňkovou. Přesto o ni stojí, sjednáváme termín 1/3.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky: 9.11.2022

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: práce s úkostnými a depr. příznaky.

Problematika:

Zápis ze schůzky: .

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 2871

Datum schůzky: 30.11.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: práce s úzkostnými a depr. příznaky.

Problematika:

Zápis ze schůzky:

DROBNÁ Kateřina, 30.11.2022

12.

Obj.: Beze změn.

Zak., kontr.: Práce na asertivnějším vyjednávání s druhými.

Průb. spolup.: Subj. se cítí pí D. lépe, „výkyvy nejsou tak velké... práce - neumím si to představit... citové oploštění vymizelo...“ Hlavním tématem je vztah s manželem, „mám pocit, že jsem se vyčerpala... má neštěstí v lásce... je to pro něj spojeno se sexem... není sex = není láska... dvakrát jsme byli v poradně...“ Věnujeme se tomu, co by manžel asi mohl dělat pro to, aby pí D. byla spokojenější ve vztahu: „zajímej se, když jsem zamlklá a smutná... dělej mi radost párovými aktivitami... potřebuji, abys byl sdílnější...“ „Mám strach, že zůstanu sama... potřebuji nabírat jinde...“

Shr., záv.: Pozornost se výrazně přesouvá k funkčnosti/nefunkčnosti manželského vztahu. Pí D. se cítí nemilovaná, zároveň připouští i z vlastní strany opadnutí zájmu. Upíná se k tomu, že vyřešení manželství vyřeší její únavu a neuspokojenost.

Dal. spolup., dopor.: Sjednán dal. termín, spolup. intenzivnější.

PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: .Sjednán dal. termín, spolup. intenzivnější.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky: 7.12.2022

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: práce s úzkostnými a depr. příznaky.

Problematika:

Zápis ze schůzky: .

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky: 21.12.2022

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: práce s úzkostnými a depr. příznaky.

Problematika:

Zápis ze schůzky: .

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 2874

Datum schůzky: 11.1.2023

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: práce s úzkostnými a depr. příznaky.

Problematika:

Zápis ze schůzky: .

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 3072

Datum schůzky: 21.2.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvažování změn v životě.

Problematika:

Zápis ze schůzky: **DROBNÁ Kateřina, 21.02.2023** **16.**

Obj.: Přichází včas, pečlivěji upravená, s energií, kt. v průběhu konz. rychle opadá, lakrimuje, propadá se do bezradnosti, astenický projev.

Zak., kontr.: Zvažování změn v životě.

Průb. spolup.: Pí D. referuje o konz. u kolegy v HrKr, odtud si odnesla myšlenku, že manžel ji má za nicku... rezonuje to s mandalou, na kt. si vzpomíná, kdysi ji nakreslila... Nabízím perspektivu manžela, v ní pí D. potvrzuje, že nic nepřináší, málo vaření, pečení a sexu... sama sebe také tak vidí... ale dodává, že potřebuje odpočívat, zvládne toho teď méně... asi do října t.r. bude na PN, mezitím vnímá důl. se rozhodnout ohledně manželství, kt. ji vyčerpává, ohl. práce, kt. nezvládá... Vyjadřuji dojem, že k tomu všemu náročnému, co prožívá, si pí D. sama ukládá úkol „něco změnit“, což samo o sobě vznáší nemalý nárok – je potřebný? Poukazuji na hodnotu profese pí D. (nemohla by ji vykonávat dále, ale v menším rozsahu?), také na pozitivní symptomy ve vztahu (společně se domluví na sledování filmu, před spaním se k sobě tulí apod.). Mohla by pí D. jinak reagovat na manželovy nepříjemné poznámky? vést přímější kom. namísto pas. agr. reakce? Pí D. tento týden absoluuje sezení s právníkem, chce se informovat na okolnosti rozvodu. Může zdrojem únavy být nedostatečné sebevyměření i za cenu drobnější kolize?

Shr., záv.: Spolupr. při konz. je vágní, nadměrně sebezpytující, pí D. se jeví jako závislá na terapeutizování. Přehlíží pozitiva, soustavně zkoumá sebe, vztah, rodinu... chybí akce, pevnost, nechávat věci za sebou.

Dal. spolup., dopor.: Spolupr. je nadále duplicitní s dal. cestami k „uzdravení“... Navrhuji prozkoumání denních aktivit a struktury času nyní během PN – s cílem zajistit jak odpočinek, recovery, tak i přiměřený výkon v důl. věcech.

PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Spolupr. je nadále duplicitní s dal. cestami k „uzdravení“... Navrhuji prozkoumání denních aktivit a struktury času nyní během PN – s cílem zajistit jak odpočinek, recovery, tak i přiměřený výkon v důl. věcech.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky: 14.3.2023
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: Zvažování změn v životě.
Problematika:

Zápis ze schůzky: **DROBNÁ Kateřina, 14.03.2023 17.**
Obj.: Bez změn, v průběhu konz. lakrim., zanoření do sebe.
Zak., kontr.: Zvažování změn v životě.
Průb. spolupr.: Pí D. se vrátila z jar. prázdnin, tam se měla dobře. Dr. Tůma jí předepsal risperidon v nízké dávce (s cílem potlačit hypersenzitivitu), ona ho ještě nezačala užívat, váhá... Dr. Hrubeš nabídl manželovi a jí párovou spolupráci, přijali ji. Věnujeme se dennímu programu (ráno s dcerami a manželem, denní práce, TV, vaření... dělá jí dobře pravidelná chůze...). Ukazuje se, že manžel stojí o sledování seriálů/filmů, dále o spol. večere, má rád spol. cestu pěšky domů, daří se jim být spolu v pohodě, v uplyn. dvou týdnech obnoveno sex. soužití. Právník ji seznámil s tím, že její výchozí pozice není úplně snadná – psych. limity, dcery budou mít důl. slovo pokud jde o rozdělení péče, nedostatek zdrojů na straně pí D. Chystá se na vzděl. akci, připravuje se na to. Zvýrazňuji pozit. stránky vztahu, řadu nesamozřejmostí, kt. se v něm dějí. Podporuji jak párovou spolupráci, tak užívání AP medikace.
Shr., záv.: Direktivnějšímu vedení se pí D. podvoluje, zdá se, že je jí v tom lépe, ale soustavně se propadá do zádušné hyperreflexe, sebevalvace a následné beznaděje.

Dal. spolupr., dopor.:
PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Spolupr. pokračuje.
Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 3387**

Datum schůzky: 12.4.2023**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvažování změn v životě.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 12.04.2023 19.
Obj.: Podobně jako minule.
Zak., kontr.: Zvažování změn v životě.
Průb. spolupr.: Cítí se dobře, AP užívá, přibírá na váze – snížit dávku (nyní 1 mg pro die)? Přináší téma nedochvilnosti při odjezdu na cesty, kt. řešila i u párového terapeuta Dr. Hruběše. Analyzujeme potíže – opoždění proti sjednané hodině, manžel nachystaný, ona ne. Jiné to je, když on deklaruje, že si jde tedy dělat něco jiného, to se pak snaží. Ukazuje se, že pí D. prožívá obavy, že něco zapomene - selhání, stud z toho, že má hodně věcí a stejně něco zapomene... Možná pro ni ani není důl., aby odjížděli včas, „vždyť nám neletí letadlo“... U balení prokrastinuje... Projednáváme jednak tech. možnosti (lístek s univerzál. seznamem věci + položka „co nemám, to nepotřebuju“), dále projednat prioritu času odjezdu s manželem. Dále probírá otázku odinstalování FB – podsunul jí to manžel, protože ji chce mentorovat a vychovávat, nebo je to její vlastní zájem a rozhodnutí?
Shr., záv.: Pokračuje příznivý vývoj prožívání mj. i na úrovni partnerského soužití. Manželé nadále docházejí na párovou tp (1/4). Je na místě uvážit další kontrakt. Dal. spolupr., dopor.: Spolupr. pokračuje, 1/2. Příště sjednáno vyhodnocení spolupráce (+/-, funkce vedle párového porad.).
PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Spolupr. pokračuje, 1/2. Příště sjednáno vyhodnocení spolupráce (+/-, funkce vedle párového porad.).**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Datum schůzky:	28.3.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zvažování změn v životě.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	DROBNÁ Kateřina, 28.03.2023 18. Obj.: Výrazně klidnější, aktivnější a přirozenější projev. Zak., kontr.: Zvažování změn v životě. Průb. spolupr.: Předepsaný risperidon užívá, ale zaráží ji, že zapomíná, o čem byly kolizní situace. Nabízím adoptovat pravidlo „kdyby to bylo důležité, pamatovala bych si to“, dále doprovázím pí D. v uvědomění, k čemu jí slouží analýzy min. kolizí, k čemu příp může sloužit neanalyzování min. kolizí... pí D. s překvapením zjišťuje, že možná to není nutné a naopak může být dobré „konflikt nechat za sebou“. Konstatuje, že vnímá ze strany manžela větší otevřenost, lépe kooperují v intim. soužití, akceptoval její návrh na to, aby se omluvil dceři. Pí D. poté přináší starosti o otce (po MP, výrazně omezená mobilita, vertebrogenní bolesti, zřejmě halucinace – NÚ kombinované analg., sedat., hypnot., AD či jiné medikace?, pasivní přístup, zdr. stav neakceptoval, zřejmě se stydí, psycholog. pomoc odmítá). Upozorňuji na nadm. péči a naučenou bezmoc. Krátce se věnujeme možnosti trvalého omezení senzitivních reakcí na projevy druhých i po vysazení AP medikace. Shr., záv.: Přináší vhodný příklad neužitečné hyperreflexe, objevuje její nadbytečnost a zátěž z ní plynoucí. Stav partnerství se zlepšuje, v.s. jde o efekt AP medikace. Dal. spolupr., dopor.: Spolupr. pokračuje. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut
Výstupy/domluvy:	Spolupr. pokračuje.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	26.4.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Rekapitulace spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	DROBNÁ Kateřina, 26.04.2023 20. Obj.: Přichází s velkou energií, aktivní, stabilnější než obv., dobrá rovnováha em- rac. Zak., kontr.: Rekapitulace spolupráce. Průb. spolupr.: Dnes ráno byla na joze, vyhovuje jí to, podobně jako procházky, seriály, kafe s kamar.; ráda by jela na jógový víkend. Manžel ji vcelku podporuje, ale v souvisl. s víkendem vyjádřil přání, aby byla pečlivější ve vedení vlast. účetnictví... pí D. připouští, že v tom má rezervy a přání akceptovala. Spolupráce s manželem je teď dobrá, včera byli spolu na kafi, občas cesty z manž. zaměstnání společně. Pár. porad. spolupráce běží. Pí D. je ráda i za spoluprací zde, slouží k odlehčení od průběžné zátěže, podporuje ji v provztahové orientaci, ale není si jistá, zda ji příliš neodvádí od vlastních potřeb. Popisuji, že vnímám pí D. jako výrazně senzitivní, introspektivní a někdy nadměrně analyzující, proto pevnější struktury vidím za prospěšné, manželství chápu jako jednu z nich. Podobně vidím za užitečné posilovat toleranci vůči nejistotě/pochybnostem (každé rozhodnutí zahrnuje nějakou míru nejistoty) a toleranci vůči nepohodě (patří životu). Pí D. se vrací k tomu, že možná v práci byla až příliš obrněná vůči nepohodě a vycházela vstříc nadměrně. Spojuji to s rolí a dalšími motivátory, kt. v prof. životě ovlivňují nároky na sebe a výkon, zatímco v rodině role spíše odkládáme a očekáváme pohodlí, pochopení, toleranci. Konstatuji, že se domnívám, že pí D. využívá tp také jako jednu ze svých opor, konstatuji dále, že můj záměr je pomocí jí držet se vlastních opor a zdrojů. Pí D. zvažuje, že v PN zůstane do x/2023, pak by se vrátila možná na 4 hod. do práce, doplnila to vlastními pacienty, už nyní nějaké má. Shr., záv.: Konz. slouží k přímému popisu charakteristik osobnosti pí D. a místa tp v jejím životě, nastiňuji autonomii, toleranci nejistoty a nepohody jako možné cíle spolupráce. Dal. spolupr., dopor.: Sjednáno pokračování spolupráce v rozvolněnějším režimu cca 1/3. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut
Výstupy/domluvy:	Sjednáno pokračování spolupráce v rozvolněnějším režimu cca 1/3.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 3630**

Datum schůzky: 16.5.2023**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Tolerance nejistoty, respekt a důvěra vůči dr**Problematika:**

Zápis ze schůzky: DROBNÁ Kateřina, 16.05.2023 21.
Obj.: Podobný projev jako minule.
Zak., kontr.: Tolerance nejistoty, respekt a důvěra vůči druhým.
Průb. spolupr.: „Daří se mi dobře... mnohem líp... 05.05. párová tp (nevzpomíná si, o čem)... dnes Dr. Tůma... lázně Grafenberg...“ Popisuje, jak prožívá hledání bud. školy Zuzany (8. tř.) Uvažuje nad tím, kolik kompetencí v tom jako matka má... Podporuji předání důvěry Z., respektovat její volbu, spíše vytvářet zázemí, krýt záda. Posléze si všímá, že podobně vstupuje na pole své matky, kt. si nějak řídí soužití s otcem a péči o něj, pí D. má chuť věci zařídit lépe, přemýšlí, jak to udělat, představuje se, jak asi matce je... Pí D. reflektuje tento analogický postup, kt. ji přetěžuje a druhé zatěžuje... Vracíme se k cestě pí D. do Anglie, kt. matka neřešila, podobně na ní nechala, jak zpracuje rozchod s chlapcem, nebo jakou školu ke studiu si zvolí...
Shr., záv.: Konz. navazuje na min. sezení – tolerance nejistoty, dopřát druhým rozhodovat se za sebe, řídit si svůj život, dát jim důvěru, že to zvládnou a respektovat jejich volbu, nekontaminovat vztah nadměrnými obavami a starostmi.
Dal. spolupr., dopor.: Sjednáno pokračování spolupráce v rozvolněnějším režimu cca 1/3.
PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Sjednáno pokračování spolupráce v rozvolněnějším režimu cca 1/3.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Datum schůzky:	6.6.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Tolerance nejistoty, respekt a důvěra vůči dr
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	DROBNÁ Kateřina, 06.06.2023 22. Obj.: Podobný projev jako minule. Zak., kontr.: Tolerance nejistoty, respekt a důvěra vůči druhým. Průb. spolupr. "Mám vymeteno...únava..." Medik. nyní Fevarin 100 mg, Risperdal 1 mg. Mapujeme spánek režim a věnujeme se jeho možným úpravám. Pí D. pozoruje, jak málo zátěže vydrží... necítí se stabilně... dva víkendy mimo domov ji vykořejily... hádka po návratu z Jelení, manželovi se nechtělo na paddleboardy, které slíbila dcerám, jel pomáhat otci, "jsi rozmazlená, dáváš" x "dáváš přednost rodičům". Uznává, že předtím byli na pomoci rodičům manžela domluveni. Ji zklamalo, že manžel nepředhonotil své plány ve vztahu k jejím potřebám, kt. považovala ze zjevné. Shr., záv.: Pí D. si uvědomuje, jak snadno ztratí stabilitu a učí se to tolerovat, nevyvozovat rozsáhlé důsledky... akceptovat občasnou nepřízeň okolností jako standardní záležitost. Dal. spolupr., dopor.: Sjednáno pokračování spolupráce v rozvolněnějším režimu cca 1/3. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut
Výstupy/domluvy:	Sjednáno pokračování spolupráce v rozvolněnějším režimu cca 1/3.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	27.6.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Tolerování rodinného nesouladu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	DROBNÁ Kateřina, 27.06.2023 23. Obj.: Podobný projev jako minule. Zak., kontr.: Tolerování rodinného nesouladu. Průb. spolupr.: Konz. věnujeme analýze včerejší nepříjemné situace související s cestou za přáteli: manžel unavený po práci, pí D. v PMS, Terežka neuklizený pokoj... Mazi manžely vzniklo nedorozumění ohledně zvažování zákazu pro T. jet na návštěvu, na kt. se těšila... pí D. čelila zklamání ze ztráty rodinné pohody... nakonec nejela... Co na tom vlastně asi bylo špatně? Možná nic... pí D. si ujasňuje, že ne vždy musí být plná pohoda... přejít tyto situace, nedramatizovat je, nečinit z nich rozsáhlé závěry... Shr., záv.: Pí D. si uvědomuje, jak snadno ztratí stabilitu a učí se to tolerovat, nevyvozovat rozsáhlé důsledky... akceptovat občasnou nepřízeň okolností jako standardní záležitost. Dal. spolupr., dopor.: Sjednáno pokračování spolupráce v rozvolněnějším režimu cca 1/3. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut
Výstupy/domluvy:	Sjednáno pokračování spolupráce v rozvolněnějším režimu cca 1/3.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	18.7.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zvažování perspektivy manželství.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	DROBNÁ Kateřina, 29.07.2023 24. Obj.: Nálada pokleslá, nižší energie, zádumčivý projev, pláč. Zak., kontr.: Zvažování perspektivy manželství. Průb. spolupr.: Aktuálně nižší dávka AD. Rodina abs. dovolenou, byl to dobrý čas, s manželem hráli tenis, společně karty, šli na pivo... pí D. si dovolila neřešit některé věci vztahové... Ptám se, zda to bylo dobře či nikoliv, zda je třeba se k tomu vracet... Pí D. vychází z toho, že jí s manželem není dobře... bylo by jí dobře bez manžela?... to se bojí, jak by to zvládla... má dojem, že i manžel je rád bez ní... Starší dcera Zuzana se před pár dny vyslovila ve smyslu, že je to mezi rodiči přece lepší teď... Podobně optimisticky to podle ní vidí i jejich párový terapeut, také já poukazuji na řadu symptomů funkčnosti a pozit. změn. Doporučuji sníženému "EQ", kt. pí D. přisuzuje manželovi, se věnovat v párovém poradenství, vyslovuji přesvědčení, že se s tím dá pracovat. Vyjadřuji názor, že důl. tématem bude nyní návrat do práce a míra prac. zatížení (pol. úvazek? před nemocí 6.5 hod.). Krátce se věnujeme využití láznského pobytu (Grafenberg) Pí D. deklaruje, že odchází s větší mírou naděje, což se jí zde děje obvykle. Shr., záv.: Pí D. se prezentuje zhoršenou náladou, nižší mírou naděje a omezenější perspektivou, znovu se jí vrací pochybnosti o manželství, o rozchodu naopak trpí zřetelnými nejistotami a přirozenými obavami. Přichází si pro podporu, kt. pokud zvenčí dostává, opět se vzchopuje... Dal. spolupr., dopor.: Sjednána dal. konz. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut
Výstupy/domluvy:	Sjednána dal. konz.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	22.8.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zvažování perspektivy manželství.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Obj. Pí D. přichází o 10 min. později, nekomentuje to, jeví se nesvá, rozrušená, v průběhu konz. to připouští a popisuje. Průběh konz.: Pí D. líčí, že se ještě stále aklimatizuje po návratu z lázní, ty si užila, někoho tam potkala... popisuje stud... Zároveň jí to poskytlo sebeujištění, bylo to občerstvující. S manželem je nyní vztah spíše odtažitý, cítí se odmítnutá. V pátek mají absolvovat další párové sezení, zvažuje s čím tam vlastně jít, cítí zmatek. Znovu uvažuje nad možností se rozejít, váhá nad tím, zda by to prakticky zvládla; zmiňuje možnost v rámci soužití s manželem najít prostor pro větší autonomii. Pí D. připouští, že to by jí možná vyhovovalo; již nyní jsou víkendy, kdy si každý zařídí odlišný program. Bylo by o dohodě o vzájemné větší autonomii možno mluvit na párovém sezení? Přecházíme k pocitům viny, odlišuji hodnotu člověka a chyby, které děláme... jak velkou chybou je to, co udělala? Jakou roli objevený kontakt bude mít do budoucna? Ponecháno na příští sezení. Souhrn: Pí D. přijíždí z lázní s obnovenou otázkou ohledně toho, zda chce setrvávat v manželství, v němž cítí nedostatek vřelosti, přijetí, citu. Zároveň její úvahy narážejí na nedostatek sebedůvěry, pocitu nedostatečné samostatnosti. Dal. spolupř.: Sjednána dal. konz. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	6.9.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Hypersenzitivita.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Pí D. přichází včas, projev místy lítostivý, nejistý, projevuje se někdy soběstředně. Pí D. referuje o změnách ohl. zam.: v Rehabil. Baťa podala výpověď, naopak počítá s nástupem na půl úv. v Titanu, k tomu se chce v jednotl. příp. věnovat priv. praxi. Bude též žádat o ID. Uvažuje nad tím, že se cítí "jinak než před nemocí", tj. před dvěma lety (od i/2022 datuje své potíže, od x/2022 v PN. Zejm. jde o dvě obl.: zvýš. nestabilita a snížená výkonnost. Konstatuji, že srovnání je poměrně nesnadné, mj. proto, že aktuální poměry jsou dosti odlišné (dlouhodobá PN, medikace, pár. porad. apod.). Doporučuji nesrovnávat, vzít věci tak, jak jsou. Pí D. nadále udržuje kontakt s kamarádem z lázní, ačkoliv si je vědoma toho, že kontakt nemá žádnou perspektivu; dělá jí to však dobře. Souhrn: Přetrvává na sebe zaměřená orientace, omezený rozhled, šetří sama sebe, vyhýbavé strategie. Posun ve spolupráci nezaznamenávám, chybí jasná zakázka, službu konzumuje bez efektivního vlastního úsilí o změny. Uvážit dal. spolupr.? Dal. spolupr. Sjednána konz. 1/4-Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.10.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Uvážení spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Pí D. přichází včas, bez nápadných změn. Pí D. se necítí moc dobře, snad změny počasí, blížící se nástup do práce, střety doma s manželem. Ty popisuje blíže, usuzuje, že manžel toho má asi hodně, kolize byly ohledně doučování st. dcery, kdy si manžel myslel, že by si to mohla vyjednat sama, pí D. udržuje "klid" tím, že instruuje dceru, kdy se na tátu může obrátit a kdy ne. Pí D. stěžuje, že nemá kdy manželovi říci o důl věcech, je pořád zaměstnaný. Cítí se (asi) nedoceněná. Připouští svo uovlivnitelnost, podle toho, s kým se setkává, podle toho ladí svůj postoj k manželství.... Od 01.11. nastupuje pí D. do práce, 1/2 úv., rehabilitace. Procházíme užitky a případná rizika a limity současné spolupráce zde. Podporuji pí D. v párové spolupráci u kolegyně vzhledem k tomu, že velká část sem přinášených témat jsou také párové záležitosti. Souhrn: Dynamika spolupráce se nemění, pí D. se nechává pohánět vnějšími vlivy, tp sezení mohou být jedním z nich. Vedu proto spolupráci spíše k ukončení a přenesení váhy do pár. poradenství. Dal. spolupr.: Sjednáno rozvolnění režimu spolupráce, pí D. připouští možnost ukončení spolupráce. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 4899

Datum schůzky: 15.11.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Revize psych. prospěchu.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Přichází včas, projev klidný, emoce ztlumené.
Pí D. konstatuje, že jí je dobře.... odpočívala... včera pobyla s kamarádkami, opět probíraly její manželství, "neudělalo mi to dobře..." Nevyřešené věci po rozhovoru s manželem se urovnaly... Uvažuje nad tím, jak to dopadne s ID, neví zatím, jaký bude mít plat... Na novém pracovišti je s devíti kolegy, zatím nejsou žádné intervize, někdy si není svým prac. výkonem jistá... zažívá pocity marnosti, "nezvládám to"... "S předchozími léky jsem se víc radovala..." Uvažuje na dtím, zda se z té deprese či vyhoření někdy dostane... Nabízím pí D. méně se věnovat svému prožívání, nechat věci běžet a vyvíjet se vlastním tempem.... Vracejí se jí pocity viny.... dalo by se něco přejít a už se k tomu nevracet?... neduřet chybu! to je imperativ, kt. pí D. jen těžko vzdoruje... Navrhuji příště se věnovat "manželskému účetnictví" - co se v manželství daří a vyhovuje, co je naopak nedostatečné a mohlo by být důvodem k změně/ukončení vztahu.
Souhrn: Soběstředná orientace pí D., díky níž má neustále své vlastní prožívání pro drobnohledem, nepochybně neprospívá přirozenému vývoji věcí.
Sebedevalvující tendence, nereálné sny o vztahu bez kolizí a nepsokojenosti posilují přirozené depresivní ladění její osobnosti.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 4909

Datum schůzky: 25.10.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Příprava na nástup do práce.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Pí D. přichází včas, bez nápadností.
Pí D. referuje o změně fatp (místo fluvoxaminu mirtazapin), registruje propad nálady. Chystá se s partou známých do Obr. dolu, moc se jí tam nechce... příští týden má jít do práce. Románek s mužem z lázní ukončila, je klidnější. Chtěla si zavést pevnější denní režim, např. dříve ráno vstávat, nebo zvládnout ještě nějaké dom. úkoly, o nichž si na pokčátku PN myslela, že je během PN udělá. Věnujeme se podrobněji obavám, kt. má v souvislost s nástupem do zam., zejm. kom. s pacienty (udržet si hranici, nejít za meze své role - není jejím úkolem terapeutizovat, interpretovat, diagnostikovat, radit...).
Souh. Končící PN vyvolává tíseň, je to poněkud komplikováno změnou medikace, kt. pravděpodobně přináší zhoršení nálady. Jako obvykle konz. slouží ke zklidnění, kt. si pí D. sama poskytuje v nedost. míře.
Dal. sp. Pokračujeme v dosavad. režimu 1/2-3.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	13.12.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Proměny vnímání potíží.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Pí D. přichází včas, jeví se unaveně. Předtím neúspěšně jednáme o přání pí D: přeložit konz. na jiný termín, protože dnes večer mají párové sezení v HrKr. P.k. Pí D. referuje o únavě, PMS potížích a "černých myšlenkách" ohledně manželství. Připouští, že na sezení (pár. i indiv.) se jí věci jeví lépe, interpretuje to tak, že vždycky se snažila vycházet druhým vstříc... a popírala vlastní prožívání a potřeby... Podporuji hledání možné jiné interpretace, v posledku ji pí D. připouští - možná se mění její vnímání vedle někoho, komu se může svěřit, kde se cítí bezpečně, vnímá potom věci příznivěji a s větší nadějí. Na různých příkladech dokládám, že tato proměna je přirozená, podobně jako je přirozený propad nálady v souvisl. se snížením dávek risperdalů (dnes třetí den) a hormon. změnami při menstr. cyklu. Vracíme se k trénování int. dialogu, a to na příkladu toho, že manželovi neudělala svačinu, on si trochu stěžoval, pí D. to násl. interpretovala úkorně... Podobně postupujeme na dal. příkladech. S. V konz. usiluji o náhled na proměnlivost svého prožívání, což nepřináší bezprostřední úlevu a odhalení nových možností. Pí D. setrvalo laboruje mezi zklidněním a zneklidněním, zejm. ohl. funkčnosti svého vztahu. Nejistota o sobě znemožňuje udržet jasný směr a zvládnout moment. ext. i vlastní frustr. vlivy. D.s. Sjednáno sezení 1/3. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 5119

Datum schůzky: 2.1.2024

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	7.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Návrat z hospitalizace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Znatelný přírůstek váhy, depresivní myšlení, labilní emotivita. P.k. Pí D. referuje o měsíčním pobytu v FNHK, přináší zprávu (period. depr. porucha, aktuálně při příjmu lehká depr. fáze, osobnost laděná depresivně, závislá; mirtazapin nahrazen agomelatinem, zvýšen risperidon, psychol. pomoc zůstává ponechána v kompetenci pí D.). Doufala, že si odpočine, což byl pův. podnět k hospit., ale to se nenaplnilo, pobyt byl v jistém ohledu náročný, pstp péče bylo velmi málo (komunita, jedno sezení indiv.). po návratu zjišťuje, že rodina docela dobře fungovala bez ní... Navrhuji uvažovat o aktivitě nyní... "sendvič" aktivity a klidu (po kterém hlavně touží)... cvičíme na rozvrhu dnešního odpoledne... Klidovými aktivitami je spánek, procházka, malování, pohádka s dcerou... Dále se věnujeme tomu, že je třeba nalézt potřebný odstup od pacientů, zejm. zatěžujících... Opět cvičíme formulaci, kt. by pomohla zůstat na prof. úrovni... Příště možno dále procvičovat. S. Hospitalizace vcelku přepokládaně příliš nemodifikuje dynamiku prožívání pí D., hlavní témata nejistot a nestability přetrvávají, efekt změněné medikace lze pozorovat? D.s. Nabízím konz. 1/2, krátkodobě. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	21.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Redukce depr. příznaků.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Přichází včas, bez energie, nálada pokleslá, pasivní, plačtivá. P.k. Nadaří se jí dobře, dnes a především zvlášť... Je zřejmé, že vynechání aktivit spíše stav zhoršuje, nálada se propadá. Postupně procházíme aktivitu, kt. se daří držet: vaří, pere, je v kontaktu s manželem i dcerami, chodí na jógu či na procházky, práci postupně rozšířila na 4 hod. Dnes čelila pochybnostem "nejsem dost dobrá" po zaslechnutí věty na recepci, že pac. chce ke kolegovi... Věnujeme se možnostem práce s NAM, včasná identifikace, eliminace, reframing, kog. restrukturační. Doporučuji nehodnotit nyní celk. prognózu, spíše volit strategii "od patníku k patníku". Zítra ko u PsL, doporučuji zmínit temné ideace (suic?). S. Výrazněji depr. ladění, ale kontakt s rodinou, s pac., prac. aktivity udržuje, s podporou i náhled, vše vyžaduje však větší námahu a chybí perspektiva, chuť, pozit. emotivita. D.s. Sjednána konz. 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 6127

Datum schůzky:	28.2.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Redukce depr. příznaků.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	.
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 6227

Datum schůzky: 21.5.2024

Forma služby:

Způsob kontaktu:

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Postoj k nemoci.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Pí D. přichází ve sportovním obl., jeví se vitální, při kontaktu s náročnějším tématem však rychle projevuje známky zátěže.nPotřebuje o něco dříve skončit kvůli volejbalovému zápasu. P.k. Pí D. se obává hodnocení ze strany kolegů, zejm. mužů, s jedním nemá problém, u druhého se obává odsouzení, reaguje lítostí... Je nějaká jiná reakce možná? Doprovázím pí D. v experimentování s jinými polohami... nachází ještě lhostejnou, "nebudu to řešit, není to jeho věc..." Náročnější proces vede k objevení protektivního hněvu: nenechám si od tebe ubližovat... Tato poloha se jí jeví jako dostupnější než druhá a přináší úlevu. V zam. začíná příští týden (6 hod/denně?). S. Je zřejmé, že relativně malé téma už v imaginaci přináší nemalou zátěž. Osvojení nového rejstříku chování v imaginaci. D.s. Sjednána konz. 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	4.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Obnova spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Pí D. přináší prop. zprávu z FNHK. Lehce přibrala, klidnější projev, soustředěná spolupráce po celou dobu konz. P.k. Dva měsíce hospital. ve FNHK psych. odd., změněna medikace (escitalopram & lithium). Za dva týdny návrat do práce (4 hod/4 dny/týd). Pí L. byla Dr. Hrubešem hodně napřímo konfrontována s tím, že "by asi jiného lepšího muže nenašla", přestala tedy uvažovat o rozchodu s manželem. Doporučeno PsL zvážit zvýšení 1.st ID. Onem. posouzeno jako chronifikované, progredující, period. depr. porucha, snížená tolerance a resilience. Dle pí D. jí dělalo dobře artetp. Obává se "cejchu", staví se k sobě kriticky. Nabízím imag. dialog (marker sebekrit.), zažívá pocit soucitu, ten si chce vzít. Zmiňuji integraci křehkosti, lability, limitů. S manželem se o nemoci nebaví, možná ani neví, proč jde jen na 4 hod do pr. Pracujeme s formulací sdělení ve smyslu "respektuji, jak to máš... přeji si, abys respektoval, jak to mám já..." S. Návrat do spolupr. po delší hospital., kt. ukazuje progresi onemocnění. Významně změněna fatp. Práce s markerem sebekr. ve smyslu EFT přináší probuzení sebesoucitu a přijetí, nutno zřejmě počítat s krátkodobým efektem. Téma psych. handicapu je v partn. kontextu tabuizováno. D.s. Sjednána ko 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Imag. dialog (marker sebekr.).
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Beze změn, ke konci konz. pozoruji únavu. P.k. Pí D. začala pracovat, 4x4 hod. týdně, viii/2024 se chystá na dovol., x/2024 lázně. Ozývá se sebekrit. část, shromažďujeme věcné argumenty, úroveň kognit. Nabízím poté přejít na rovinu vztahovou/emoc., a to opět formou imag. dialogu (marker seberit.): jádro obvinění je v nedostatečnosti, vyvolává to pocit zahanbení, na sekund. úrovni lítost, bolest.... pomalu se probouzí příznaky protekt. hněvu... součástí nejistoty jsou změny vzhledu, navýšení váhy, ... Podporuji protektivní část pomocí proxy výroků, self si je proŕjčuje a experimentuje s ostřejším vymezením. Dialog se sebekritikem pí D. zaujal. S. Znovu imag. dialog se sebekrit., vedle dostupnější pozice oběti se objevují náznaky protekticního hněvu. Prospěšná by byla transformace sebelítosti, kt. má ukřivědný a pasivní ráz ve skutečný sebesoucít. D.s. Sjednána ko 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.7.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Spory s dcerami.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Pí D. přichází včas, já jsem opomenul její mimoř. čas konzultace, začínáme s 15 min. zpožd., pí D. musí odcházet o 20 min. dříve... Normoform., v průběhu konz. stabil. P.k. Konz. zahajujeme pohledem na psycho prospěch - zvládá práci, zvládla dovolenou, poosmě v Jeseníkách, obtíže pocituje, když má náročnější den jako např. dnes. Manžel ji podporoval, dodává naději. Předmětem sporů s dcerami je digitální zdraví, podle manžela o pí D. tráví hodně času u mobilu. Podporuji, že cílem nemusí být přímo omezení času dcer u tel., ale samotná probíhající debata vč. připuštění, že i ona o sobě přemýšlí, potřebuje nějakou změnu, vnímá rizika. Dale upozorňuji na to, že by bylo vhodné uvážit, co dcery dostanou, či jaké budou mít možnosti, když se vzdají tel. Dále pí D. uvažuje o tom, jak každá z dcer je odlišná, mladší nechte, podobá se jí, starší dříve četla, podobá se sestře pí D.... pí D. si připadá jako její matka, podobá se jí v přístupu k dětem, nedaří se rovnovážnost udržet... S. Konz. zkrácená, přesto obsažná. Zdá se, že pí D. zvládá již několikátýdenní pracovní režim (16 hod./týd.), daří se jí udržet vlastní stabilitu. D.s. Sjednána ko po dovolených, 1/6. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	28.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Nový rytmus spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Normoforie, dojetí při tématu manželovy podpory. V mezidobí odeslala mail, v němž žádá o zintenzivnění pstp péče; reaguji odkladem na ústní projednání. P.k. Před týdnem návrat z dovolené; na ní a po ní "propad psychiky" (negat. myšl., negat. vnímání, suic. témata v rozh. s manželem, úvahy o změně medikace atd.). Explorujeme tyto zkušenosti - jde v.s. o reaktivní výkyv nálady, nabízím mírnější pojmenování než "propad psychiky". Ani jeden z výkyvů netrval déle než 2-3 dny, jinak celé prázdniny subj. spíše lepší stav. Nabízím krátké zhodnocení pro K., kt. to musel minulý týden snést: "bylo to těžké, ale zvládla jsi to". Další pomoc představuje "rodina", podporuji konkr. pojmenování - kamarádky, manžel, Zuzak & Terka (dcery), tchán... Plánování času s manželem? Pí D. souhlasí, že to by bylo dobré, snad by to šlo i kombinovat s tím, co je pro manžela tak důl., a to je pomoc rodičům. S. Konz. náročná opakujícími se tématy, sklonem K. katastrofizovat i pomíjivé příznaky. Udržování naděje, směru, nepodlehnout sklonu K. závisle se vztahovat. D.s. Sjednáno, že do konce roku budeme experimentovat s intenzivnějším režimem 1/2. Konz. sjednány. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	4.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Truchlení ze ztráty.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Výrazně pokleslá nálada, nejasný výhled, nízká hladina energie. P.k. Dozněla euforie ze vztahu... Avizuji, že možná nepřijdu do práce... Myšlenky na rozchod opět... Pokleslá nálada je posledních pár dnů, posílilo to rodinné setkání - "s tchánem jsem se nebavila... bojím se, že manžel bude jako tchán..." porovnává se s rodinou švagra a jeho ženou (ona vaří, já ne...)... obává se jarního pobytu s přáteli... Pí D. hodnotí svůj stav jako zhoršující se "pořád se propadám... nemám se rozejít s manželem?... nemůže za to náš vztah?..." S podporou připouští i některá pozitiva: dcery spolupracují... možná dokonce ji vidí lepší, než ja to dříve bývalo... s manželem denně se dívají na film... Dále pí D. referuje, že se pokoušela spojit s PsL, ale neúspěšně... "moc si ty Vánoce neužívám..." Popdoruji nalezení konkr. způsob sebepodpory: jít na ván. trh a dát si svařák? S. Stav setrvale subj. neuspokojivý, obj. se jeví však nezhoršující se. Pí D. se uchyluje k sebezapebezpečování prostř. vyjednávání o PN. Tuto strategii nepodporuji. D.s. Spolupr. pokračuje ve sjednaných termínech. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zvládnutí truchlení.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Dysforie, nízká energie, ztráta perspektivy, propad sebehodnocení. P.k. Pí D. referuje o zjevném propadu, a to včera. Přítel... myslím na něj... dneska další zpráva... neodepisuji... kontakt na FB WA zablokuji... je to těžké, chybí mi... nedodržel, co slíbil... není tak špatný, jak mi kamarádky říkají... Uchyluje se k ruminacím typu "potřebuji porozumět, proč do těch vztahů chodím.. vztahy, kt. mi ubližují... " Nabízím odložit tyto úvahy na dobu, až bude pí D. lépe, s metaforou "odkládáme to do sklepa, aby to uzrálo". Co K. potřebuje? Aktivita, kt. ji zaměstnají a pomohou přesměrovat pozornost k jiným věcem. S. Přichází další fáze loučení z romatickou epizodou, přichází truchlení s nepřekvapivými ruminacemi. D.s. Spolupr. pokračuje dle sjednaného harmonogramu 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 7323

Datum schůzky:	6.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Rozhodování o ukončení romantického vztahu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Normoforie, objevují se stíny možného zklamání a smutku z loučení z romancí z lázní. P.k. Pí D. zadává úkol "sebrat sílu k ukončení vztahu". "není mi v tom dobře... pořád na něj myslím..." Pí D. si uvědomuje, že epizoda byla příjemně vzrušující... zpestřující... těšil ji obdiv... Zároveň si uvědomuje, jak je vztah neperspektivní. Nabízím práci s imag. dialogem (2nd chair, marker obav), objevuje se druhé podpůrné já, objevuje se na úrovni prim. emocí hanba (nejsem dost dobrá, potřebuji ujištění, paral. vztah mi ho poskytuje). S. Důl fáze rozhodování o tom, jak naložit s paral. prožívanou scénou, na níž se odehrává v tuto chvíli spíše fantazijní paral. vztah. Potvrzuje, jak zásadním tématem je pro pí D. téma sebepřijetí, a to z důvodu hluboké pochybnosti o sobě. D.s. Spolupr. pokračuje ve sjednaném režimu. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	23.10.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Paralelní scéna.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Pí D. v lehké euforii. P.k. Vypráví o pobytu v lázních, mj. referuje o sobě jako o "utržené ze řetězu"...každý den pařba... alkohol... navázala "vztah"... rozumí tomu tak, že jí chyběla jiskra, něha, pochopení... "a tam jsem ji dostala..." S. Konz. má charakter sdílení, v němž je sice pí D. opatrná, ale zjevně stále ještě pod vlivem silně uspokojivých zážitků, kt. si chce podržet. Přístupnost k nějaké další práci aktuálně chybí. D.s. Sjednáno zintenzivnění spolupráce zhruba v režimu 1/2 do konce kal. roku, pak bude vyhodnoceno. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	18.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Kognitivní restrukturace - trénink.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Pí D. přichází v lepším energet. stavu, udržuje nadhled, nálada se blíží k normě. P.k. Vánoč. čas jí vyhovuje, ráda nakupuje dárky... Rána jsou stále nesnadná, ale odpoledne se jí daří přeci jen lépe, dokonce si užila teambuilding na Jezerce... Líčí, jaké špatné myšlenky ji napadají v průběhu dne . v různých oblastech života: vztah s rodiči (málo pro ně děláš), vztah se sestrou (jsi s ní málo v kontaktu), rozchod s Pavlem (nebylas pro něj dost dobrá), ohledně své psych. obtíží (skončila jsi s depresí, neustála jsi starosti), finance (nebudeš mít dost peněz), fyz. vzhled (jsi tlustá a manžel se k tobě nebude chovat hezky), ve vztahu s kamarádkou (přetížila jsi ji), vzdělávání (do hlavy už nic nedostaneš).... Pracujeme s těmito myšlenkami via kogn. restrukt. S. Spolupráce poněkud samostatnější a živější, zlepšení je zjevné a cestou kogn. restrukt. se pí D. daří udržet rovnováhu. D.s. Sjednány dvě konz. v příštím roce, též vyhodnocení uplynulé intenzivnější fáze spolupráce na nejbl. konz. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Průchod krizí.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Normoforie, utlumené prožívání, ke konci konz. únava. P.k. Pí D. referuje o průchodu dovolenou o svátcích, má dojem výkyvů nálad obv. po třech dnech: propad u rodičů, když je viděla, jak se s obtížemi o sebe starají... pak u tchána... hry, knížky, povídání... pak švagr od sestry: "jak to máš s mužem... proč to nějak neřešíš...? co tě do těch depresí dostalo?" - to mi nesedlo... pohádala jsem s manželem... prvních 5 let dobrých, pak 15 let když přišly děti velké úsilí, aby to nějak fungovalo... manžel na to: "no tak se rozejdeme a bude ti líp"... to jsem se lekla... pak jsme si dál povídali... pak se to rozplynulo a uklidnila jsem se... Explorujeme průběh této "krize", trvalo to asi 1,5 hod., manžel jí naslouchal a věnoval pozornost, asi i rozuměl... to pomohlo nabýt zase rovnováhu. Nabízím komentář a vyhodnocení jednání Káti z pozice druhého self (2nd chair, imag. dialog): zkus se opřít o své rozhodnutí, že takhle (být s manželem) je to v pořádku... V prožívajícím self cítí stabilitu, bez somat. zkušenosti. Co o tom ví manžel? Stálo by za to jemu dát pozit. ZV? Pí D. s obavami vyhlíží možné ukončení/snížení ID, měla by si pak zvýšit úvazek? Ponecháno na příští konz: stojí zvýš prac. zátěž a s tím související ještě větší nestabilita pí D. za pohodlnější fin. zajištění? S. Konz. znovu poskytuje ujištění o vitalitě partnerského vztahu a dobré únosnosti manžela. Také se potvrzuje značná křehkost a nižší únosnost pí D. (senzitivně vnímá a dekompenzací reaguje na vnější zátěžové podněty), též značná ovlivnitelnost. D.s. Sjednána dal spolupráce v režimu 1/3, nicméně kvůli programu pí D. další konz. 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	22.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Změna strategie.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Jeví se klidná, dobrá rac. emo. rovnováha, udržuje nadhled. P.k. Chystá se s manželem a přáteli do Alp, poprvé bez dcer, ty jim to vyčítají... navíc starší řeší, zda má zůstat ve škole nebo případně jít studovat něco snadnějšího... Má vůbec odjet? Pro manžela to je možná ještě větší problém... Pí D. si všímá, že když se rozhodla některé své obavy nesdělovat manželovi, tolerovat je, dostala i tak poté to, o co vlastně stála - ujištění formou objetí. Zobecňujeme: je možné, že někdy nesdílet je efektivnější cesta zvládání zátěže než sdílení? Dále si pí D. všímá toho, že vlastně manžel má také chvíle, kdy mu není dobře. Může ona mu nějak prospět... zajímalo by ji to, co by od ní možná potřeboval?... Pí D. uvádí nějaké své fantazie... Jaký to je pocit moci prospět manželovi, kterého zpravidla pí D. doposud vnímala jako silnějšího než sebe? Zvědomujeme a diferencujeme příjemný pocit. Oceňuji postřehy, podporuji další experimentování, poskytuji ZV ohledně pozitivnějších projevů. S. Pí D se vůbec nevrací k ukončenému vztahu, neprezentuje se svými nejistotami a úzkostmi, všímá si pozit. příznaků. D.s. Potvrzujeme další sjednaný termín 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	12.2.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Prospěch manželství.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Klidný projev, rac.em. rovnováha. P.k. Pí D. referuje o proběhlé dovolené (chválí si ji), o připomínce Pavla (chtěl se vidět... "už mi nepiš"... zablokování tel.), starosti s "přetížením dcery Z. Zdá se, že Z. se změnou školy tolik sama netrápí, ulevilo se jí, když pí D. deklarovala, že to nechá na ní. Je možné, že jsou to spíš její starosti (vnitřní svět) než starosti dcery (vnější svět)? Krátce se zastavujeme u zásad spánk. hygieny, doporučuji dceři pravidla připomenout v zájmu zachování dobré kvality množství spánku. Má pí D. něco dalšího? "Zůstávám s manželem... ale jsem to já?... přizpůsobuji se, aby to bylo v pohodě... vyhnout se konfliktům... necítím se být spokojená... sestra: není dobře, že s ním zůstáváš... mamka: je dobře, že od něj neodcházíš..." Pí D. si uvědomuje, že podle manžela vráží klín mezi ně její účast na konstelacích... tam už teď dlouho nebyla... ale je znovu přihášená kvůli kamarádce... Ta tam nakonec nejede; pojedu já? Manželovy výhrady: je to sekta, stojí to peníze, stojí to čas, žárlí... Pí D. připouští, že tam zažívá souznění (je tam mezi svými), je to pro ni silný zážitek (změna stereotypu), připouští i to, že přijíždí zprav. zpochybněná o vztahu a kritická k němu. Někdy se cítí provinile, že nedokázala relaizovat doporučení Dany (=guru) zrealizovat OSVČ nebo pracovat u Jany... Co převažuje: souznění nebo zpochybnění? Co pí D. chce? Chi trávit čas s rodinou, chci investovat do manželství... O vyřešení tohoto dilematu možná nyní jde? S. Pí D. agravuje potíže dcery a své vlastní obavy objektivizuje. Připouští setrvalou nespokojenost, neujasněnost, potřebu zážitků, potřebu vnější podpory a nasměrování (to vše čerpá na konstelačních seancích). Dovoluje si konfrontovat se s odlišným D.s. Sjednána ko 1/2, což je intenzita, kt. pí D. zřejmě více vyhovuje. Sj
Výstupy/domluvy:	;
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 26.2.2025

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	5.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Negativní kognice.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Pí D. přichází včas, sama, nestabil. nálada, místy zaplavená lítostí, úzkostí, studem, obavami, nejistotou. P.k. Referuje o viróze, PN, více času, zhoršen nálady, tíživé myšlenky, vč. "na nebytí". Ulevilo se jí, že Zuzce je lépe... má dojem, že své trable se školou lépe zvládala. Našlo by se něco, čím přispěla k tomuto dojmu ze Z.? Pí D. vše přisuzuje změnám na straně dcery. Nabízím uvažovat o změně pohledu na svou roli (mohu být prostě jen vrbou, do kt. padá, nemusím nic řešit, nabízet....) a změně pohledu na roli Z. (je kompetentní, mohu jí důvěřovat, zvládne to). Věnujeme se přístupu manžela Luboše k potížím Z. (nabízí řešení, potřebuje její nepohodu odstranit...) a reakci Z. na něj. Dále se zastavujeme u role otce v životě dospívající dcery. Dále nabízím práci s tíživými myšlenkami - via eft práce s markerem starostí, imag. dialog vede k soucitu a podpoře. Pí D. si uvědomuje, že jí "v hlavě bují plevel"... je třeba ho separovat, záhnek plít, chce v tom pomoc od nezávislé části self. Metaforu plevelu si odnáší... S. Práce ve dvou částech: změna pohledu na sebe a dceru, zralejší uchopení rodičovské role; dále podpora vědomého přístupu k sobě a intruzivním ideacím o nehodnotě, selhání, nebytí. D.s. Sjednána ko 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Udržení rovnováhy a stability.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Jeví se klidná, soustředěná, relat. stabilní. P.k. Pí D. referuje o nemoci, užívá ATB, jsou s manželem doma, užívají si to... Tři dobré/příjemné věci: Zuzka si asi ve škole zvykla... Mladší dceři se povedlo upéct dort... Pí D. si došla na kávu, dopřála si to... Ano, teď by si přála do ničeho nerýpat, je v rovnováze. Jen lituje toho, že se jí nepodařilo objednat k lékaři, kt. se zabývá únavovým syndromem... Potřebuje to? Podporuji pí D. v tom, aby zůstala v péči jednoho lékaře.. Co by mohla K. nabídnout K., aby si tsabilitu, "uklizenost" udržela? 1. Zaměstnat hlavu... 2. Věnovat se pohybu (kromě badm., volejb. také jednou týdně chůze... nevynechávat odpoč. spánek, dělá jí dobře). 3. Ruční práce. 4. Soc. kontakt (aktivně o něj pečovat, ozvat se kamarádkám...). S. Pí D .akceptuje svůj zlepšený stav, přistupuje na to "nic neřešit", jen přiměřeně pečovat udržení stávající rovnováhy. Je zřejmé, že její "nenechavost" jí komplikuje život a zhoršuje psych. pohodu. D.s. Sjednána ko 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	9.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Role matky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Stabilní, bez výkyvů v em., dojem jisté pasivity a odevzdanosti. P.k. Aktuálně jde život poněkud stereotypně... Je to ok nebo ne? Úplně spokojená nejsem... rána jsou těžší... Změněna medikace: odebrán risperidon, zůstává Cipralex (?) 20 mg, ale pár týdnů omylem užíváno jen 10 mg. Podle Dr. Hrubeše by pí D. doma měla být "hodný zvířátko". V partnerě kamarádů o víkendu opět rozběhnutí zbytnělé reflexe: jak pomoci Zuzce? nemá Tereзка málo pozornosti? Oběma otázkami se krátce zabýváme, doprovázím pí D. v tom, aby našla vlastní ujištění či efektivní strategii k zjištění skutečného stavu věcí. Objevuje se pak dal. otázka: nesvěřovala by se Z. mamce víc, kdyby byla m. fit? Pracujeme s těmito nejistotami cestou dialogu rac. a em. části self. S. Pí D. čelí vnitřním zdrojům zpochybnění a rozkolísání, pokud vnější svět nenabízí zátěž a vše běží poklidným tempem. To přispívá k dynamice její em. nestability. D.s. Sjednána ko 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	30.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Vztah s otcem.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Jeví se klidná, vyrovnaná, pokud sama seb neznejistí úvahami o svém poškození rodiči. Pečlivá úprava zvenějšku. P.k. Pí D. připouští, že se má dobře, jen ji nebaví každodenní rutinní péče o dom., raději jede na výlet, na kafe s kamar. Úkoly pak odkládá a nevěnuje se jim, "jak dlouho to manžel vydrží?" Rozdělení spolupr. v rodině je po celou dobu trvání vztahu asymetr., pí D. to akceptuje, manžel je na to zvyklý a považuje svůj příspěvek (opravy, péče o finance ,výdělek) za dostatečný, odkazuje se mj. na snížený prac. úvazek pí D. Dcery pí D. není zvyklá do spolupráce zapojovat, připouští, že by to mohla dělat víc. .. Uvažuje nad větou lékaře na psychiatrii: "někdo se na vás v dětství podepsal"... Kdo by to mohl být? Matka rozmazlovala, otec mě spíš ignoroval. Nabízím imag. dialog (marker unf. business), pí D mu klade otázku "zklamala jsem tě?", od reaguje, že si nevěděl rady s jejími silnými emocemi... dialog vede k vzáj. ujištění o přijetí, pí D. se zklidňuje, uvědomuje si, že otec by jí neřekl, že ho zklamala. Po ukončení rozh. si uvědomuje, že otec v pubertě "hodně pil... to se mnou zacloumalo...", dále "po mé psychot. atace se mi přiblížil, trávil se mnou víc času.... po jeho MP se změnil... spadl ze mě strach z něj..." Tomuto se blíže zatím nevěnujeme. Vyslovuji dojem, že prezentovaná interakce na ublížení ze strany otce nevypadá. S. Práce s markerem unf. business (nejde spíš o sebekrit.? "nejsi dost dobrá... zklamala jsi..."). Práce postrádá očekávanou hloubku, usuzuji, že pí D. je navyklá na silné dávky emocí z rod. konstelací. Pí D. se snadno přidrží hypotéz, kt vyznívají ve prospěch její osobnostní složitostí a potřeby léčení... D.s. Sjednána ko 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	2.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zacházení s úpornými myšlenkami.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Mírná tendence k lakrim., snadno ztratí psych. rovnováhu. P.k. Možná v souvislosti s počasím zažívá opět mírný propad, je doma sama, nedaří se jí věnovat se dom. pracem, vrací se k seriálům, hudbě, nejsem na nich závislá? Jak jí to pomáhá? Myšlenky obtěžující (především zpochyb. manž. vztah) zůstávají na pozadí... Chce se jim věnovat? Podporuji vytvoření distance mezi znejištěnou a dospělou K. Jak vypadá ta znejištěná? Choulí se v černých šatech... je smutná... Co byste pro ni chtěla udělat? Ujistit, obejmout... Část konz. věnujeme vyhodnocení přístupu pí D. k mateřs. roli v situaci, kdy obě dcery se nacházejí v dospívání. Pí D. potřebuje o nich něco vědět, zejm. proto, že se obává, že s nimi ztratí vztah (tak jako ona ztratila svůj vztah se svou matkou), ale dcery asi nemají potřebu ji zasvěcovat do toho, co řeší. Uvádím fakta k vývoj. etapám dospívání. Podporuji přímou kom. pí D. s dcerami o tom, co potřebuje ona, a zájem o to, co potřebují ony. S. Konz. se opět vrací k zvládání nejistot, kolísání, pochybností, a to na poli rodičovském a partnerském. Neužíváme eft dialog, ale podporuji separaci částí self. D.s. Sjednána nejbl ko. 1/5. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	21.5.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Hypersenzitivita.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Zkoušela jsem dělat věci jinak... manžel upozorňuje na nepoř. a já nereaguji. Přetěžuje mne dom. a všední činnosti: u sportu, s kamar., na nehtech se uvolním, je mi lépe. Mrzí mě, jak se snažím a manželovi to není dost... Jak by to řekl on? Vždyť já ti neříkám vše, co mi vadí; ano je více tolerantní. Dcera má známost: starost o ni. Jak s medikací (návštěva PsL v pátek). A. Pracujeme se snížením senzitivity vůči výtkám, kritice - posílení dosp. self, mj. cestou péče o sebe. Pracujeme s nadm. analýzami a starostmi kolem dcery. P. Spolupráce se jeví vcelku efektivní, je na místě uvážit její délku, příp. rozvolnění. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.6.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Omezená zatížitelnost.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Náročnější situace u rodičů, péče o o., s. zapojená, m. docházejí síly. Šok, že o. "nefunguje", nebyla na to připravená. K tomu starost o tchána (75), zvládne si v zimě zatopit? domov pro seniory? měli bychom tam jít bydlet? Strach: nedostojím očekávání okolí, zejm. manžela ode mne. Manž. o tom nemluví, ano, jsou to domněnky. Strach: ztratím pohodlí! Co se Kat. povedlo? Byla jsem s ní, oderagovat se. Co K. potřebuje? Nezatěžovat nadměrně. A. Do popředí vystupuje omezená zatížitelnost K. Již jen náznaky náročných výzev provokují obavy a propad nálady. Udržení nadhledu, posílení racion. a dospělého self je zákl. úkolem. P. Podpora dospělé části self. Pokračuje pravid. stř. intenz. spolupráce. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 13.8.2025

Forma služby:

Způsob kontaktu:

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 8799

Datum schůzky: 3.9.2025

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 8944

Datum schůzky: 24.9.2025

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	22.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Revize psych. prospěchu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Pí D. referuje o návratu z lázní (min. týden), připouští, že hodně nakupuje, cítí se odlehčeně a s velkou chutí a energií. Co udělat pro to, aby si tuto náladu udržela? Chodit na kávička, sportovat, vyrazit někam s manželem, pěstovat koníčky (tvoření?), nesnažit se všem klientům věnovat 25 min. (rozlišovat, kdo kolik péče potřebuje), udržovat vztahy s lidmi, kt. ji nabíjejí (kam. ve Dvoře Kr.). Medikace zůstává zachována (escitalopram 20 mg, Li+, p.p. alprazolam/hydroxizin). A. Pí D. se jeví euforická, nepochybně v návaznosti na lázeňský pobyt, efekt Li+? Spolupráce se v tuto chvíli jeví poněkud nadbytečná, slabá zakázka. P. Pí D. souhlasí s udržením nízké frekv., sjednána ko 1/7, bude vyhodnoceno, může se obj. p.p. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Revize psych. prospěchu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Dnes přichází naštvaná, zklamaná, jak v pasti... Románek v lázních, nákaza... jeho neochota uznat svou zodpovědnost... Snědla jsem omylem kolegovi polévku... byla jsem obviněna... Potřebuje se umět s nadhledem postavit k neférovému hodnocení, ke křivdě, uznat, že druhé nezmění, může změnit jen sebe. Odlišujeme věci, za kt. odpovědnost cítí od věcí, za něž se nemusí cítit zodpovědná. Za co se může K. pochválit? Jaké své závazky vůči sobě plní? Jakou pozit. ZV dostává? Jak K. nyní pečuje o svou kondici? Dostatek spánku a příj. aktivit v podobě společ. života, nestíhá tolik úklid, zato si všímá, že se jí daří uvolněněji komunikovat s dcerami i s manželem. Oceňuji, posyktuji ZV k spontánnějšímu projevu a zlepšené náladě i zde. Popisuji význam protekt. hněvu. A: K. se s odkladem na dnes dostává k tématu svého románu v lázních, reflektuje jej a dopřává si hněvat se a vymezit se. To lze hodnotit jako cenný posun. P: Perspektivně v průběhu jara ukončení spolupráce? f 1/8 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	18.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Ukončování kolizí.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: K. strávila týden s rodinou v Alpách, "nejkrásnější dovolená", bez konfl., mj. dle K. proto, že se nesnažila plnit "očekávání" (připouští, že vlastní) na sebe, ale dovolila si vyhovět si v tom, co prožívá a potřebuje. Především se jí dotklo vyjádření manžela, že je "mimoň". Procházíme vývojem komunikace, identifikujeme prožitky (méněcennost, ponížení), podporuji K. v hledání způsobu, jak nepříjemný rpožitek komunikovat jinak než pas. agresivně, ale věcně, efektivně s cílem ukončit kolizi. K. si uvědomuje, že reagovat rychlými oplátkami není dobrá strategie, odložit reakci umožňuje efektivnější postup. A: Konz. koncentrovaná na zvládnutí efektivní partnerské komunikaci při neshodě. K. si dovoluje více být sama sebou. P: Navrhuji příště projednat perspektivu spolupráce, možné směřování k ukončení? f 1/8 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	1.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Umírání maminky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: K. referuje o náhlých obtížích maminky, kt. vedly k dg Ca onem. v terminál. stadiu. M. převezna do hospice v ČK, sestry se u ní střídají, lze tam přenocovat. Otec již asi tři týdny v respit. péči v HrKr, samostatně už nezvládne fungovat. K. se sestrou účinně spolupracují, manžel podporuje, ale K chybí větší jeho empatie. K. je v kontaktu s přáteli, podporují ji. K. čelí strachu z prázdnoty, kt. přijde. Pomáhá jí pohotovostní medikace (alprazolam 0,5 mg) a kapky šisandra, číns. medicína, Vilma Malinovská. Procházíme následujícími okruhy: Jak uspořádat rozloučení? M. si přeje malý pohřeb - je možno jen v rodinném kruhu? Jakou roli rituál rozloučení má a jaké může mít podoby? Je něco, co by potřebovala m. říct? Je něco, co by potř. od m. ještě slyšet? Výrazně oceňuji přístup K. k situaci - přiměřeně věcný, statečný, nikoliv odtažitý, s ochotou m. dát čas a pozornost, být s ní i v posledních dnech života. A: Nečekaná výrazně zátežová situace prověřuje K. v její únosnosti. Zdá se, že užívá vhodné a účinné zvládací mechanismy, zůstává přiměřeně angažovaná a v roli dcery aktivní a účastná, neodpojuje se od svého prožívání. P: Ponechán pův. termín 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Ztráta maminky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Dva dny po min. ko m. K. zemřela v hospici, K. byla s ní. Rekapitulujeme události, K. reflektuje své jednání. Je vděčná za spolupráci se sestrou (nyní mají na starosti také dům). Pomohla jí přítomnost širší rodiny vč. tchána o víkendu. Nadále chodí do práce, vede běžný život, připravují rozloučení v rod. kruhu. Více je v kontaktu se sestřenicí m., jediným žijícím příbuzným z m. strany. Zvažuje, co může udělat pro to, aby tuto fázi zvládla bez hospitalizace. A: Anticipovaná ztráta prvního rodiče přichází a zastihuje K. vcelku připravenou. Zdá se, že ztrátu toleruje K. s adaptivními mechanismy zvládání. Je pravděpodobné, že tíha ztráty ještě dolehne. Vzhledem k průběhu duš. zdraví K. v posl. cca 3/4 roce lze mít oprávněnou naději, že etapu vyrovnávání se se ztrátou zvládne. P: Sjednána ko 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	15.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Úcta mezi rodiči a dětmi.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: K. chodí do práce, možná více odpočívá, asi by jí prospělo více pohybu. Doma vše v běžném pořádku, manžel je pozorný a přítomný. S otcem byla v kontaktu minulý týden. Chtěl by jít domů, paličatě na tom trvá, těžko si nechá vysvětlit, že to není možné, v.s. se takto v další fázi vyrovnává se ztrátou manželky. Co znamená úcta k rodičům. F. Kinský: děti mě nemusí milovat, hlavně když mě ctí. Platí to? K. si uvědomuje, že podobně jako její m. i ona se snaží hlavně o to, aby ji dcery milovaly, někdy jim ustupuje a nejde s nimi do kolize. Procházíme tím, jak se úcta v průběhu života dítěte mění od věku batolecího do dospělého. Zuzka šla s otcem do konfliktu kvůli jeho výroku ohledně rozděleného bydlení, kt. z jejího pohledu byl nevhodný v této době. Jak si to mají spolu pořešit? A: Zdá se, že K. úspěšně zvládá ztrátu m. a intenzivnější péče není třeba. P: Přecházíme do režimu f 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 10269

Datum schůzky: 13.5.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvažování rozchodu.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: K. nemá čas smutnit.... možná by si ráda prohlédla fotky, podívala se na film, kt. m. měla ráda, zajela za příbuznými... třeba s dcerami. Uvědomuje si, že její strana rodiny spolu neudrží tolik kontakt jako manželova část rodiny. K. zvažuje od léta více pracovat, mj. kvůli většímu výdělku. Přichází s myšlenkou na odchod od manžela (kvůli napětí, nedorozuměním, nepříjetí, cítí se jako přítěž), má možnost od léta odejít do garsonky za výh. podmínek. Odešla by s dětmi nebo bez nich? Jakou péči by si pro ně přála? Pravděpodobně by zůstaly s otcem. Manžel ji nenechá odejít dohodou, bude s tím spojený dle pocitu K. ostrý konflikt. Nakolik je K. již rozhodnutá? - na 80% ... Uvědomuje si, že riskuje odcizení dcer - ty odejít s ní do nového bydlení nemohou.
A: Konz. přináší překvapivé rozhodnutí o odchodu od manžela i za cenu ponechání dcer (17, 15) bez možnosti zajištění plnohodnotné péče. K. připouští, že její kolize s manželem dcery vnímají trochu jinak než ona.
P: Téma sdělování tohoto plánu dcerám ponecháno na příští konz. 1/1
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky: 6.5.2026

Forma služby:

Způsob kontaktu:

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Příprava na rozchod.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: K. zažívá hektickou dobu, chybí jí čas... Oddaluje se od manžela, on to vnímá a je podrážděnější. Rodinu čekají ještě společné víkendy a dovolení (vii/2026), po ní chce se záměrem seznámit dcery a manžela. Opatrně zjišťuje, co si o jejím vztahu s manželem myslí dcery: mladší napětí neregistruje. STarší někdy zmínila: obdivuji tě, že to vydržíš. Dcerám chce říci, že neodchází od nich, ale od něho. Cítí podporu od svých kamarádek, pochopení od švagrové. Chtěla by si zachovat vztahy s vrstevnickou skupinou, asi přestane chodit na volejbalovou skupinu. Jaké změny jí rozchod přinese? Uskromnit se bude muset, ale doufá v nový čas s dětmi. Chce vydržet v Pardubicích v bytě aspoň čtyři roky (do maturity Terky). Nabízím K. jednak uvážit, za co všechno by byla ochotná manželovi poděkovat (co bylo dobré a chce si podržet?) a zda by mu navzdory předpokladu, že to pro něj bude nepřijatelné, navrhla na rozchodu se dohodnout. Jak by si představovala vztah se souč. manželem za rok? A: Konz. potvrzuje jasné rozhodnutí K. pro rozchod. Některé představy o budoucím životě a přínosu rozchodu se jeví zjednodušené, obtížně si připouští zejm. hloubku zásahu do života dcer. P: Doprovod přípravou rozchodu. f 1/3 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 114 | číslo formuláře: 10424

Datum schůzky: 10.6.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Odstoupení manžela.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: K. slavila narozeniny, pár minut před odjezdem do restaurace jí manžel pís. sdělil, že nedorazí s odůvodněním, že ona také na jeho 45. naroz. nebyla a že by se tedy srovnali a mohli začít znovu. Pro K. velmi překvapivé, tíživé. Manžel s ní dál komunikoval, ke sjednocení a ujasnění však nedošlo. K. to posílilo v rozhodnutí odejít, jen neví, zda to sdělovat dcerám ještě před dovolenou a zda na dovolenou vlastně má jet. Dávám ke zvážení, jaké by to pro dcery bylo být na dovolené s touto zprávou, přičemž by věděly, že otec o tom nic neví... K. uznává, že by je to zatížilo... Byt bude volný až od září, bude proto odcházet do Stěžer, odkud bude do Pa dojíždět. Svěřila se s tím švagrové, ta ji podporuje. Otci to také naznačila, je s tím srozuměn. Tchán ji vyzval k nápravě a dal jí o stokorunu menší obnos, než jí obvykle dává a odůvodnil to potřebou nápravy... Se sestrou a její rodinou budou v sobotu mít rozloučení s m. O otce bude potřeba se na podzim postarat než bude moci nastoupit do jiného zařízení. V práci se jí daří dobře, spí poměrně dobře, ale přála by si odjet do lázní. A: Konz. bez dynamiky, přestože se pohybujeme kolem velkých změn, kt. však ještě nenastaly. Není zřejmé, co vlastně K. potřebuje, jeví se nyní vcelku rozhodná a stabilní. Znovu se ukazuje absence domyšlení širších souvislostí svého odchodu z domova, nabízím proto širší perspektivu. P: Další doprovod novými věcmi. f 1/2 Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	1.7.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Strategie vyjednávání s manželem.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: K. s rodinou prožila rozloučení s m. a smuteční hostinu. Chystá se na týdenní dovolenou s dcerami a manželem. Manžel na ni naléhá ve věci intimního soužití. K. přemýšlí, jak s ním o této věci vyjdnávat. O svém odchodu se chystá nejdříve říci za cca tři týdny dcerám a poté napsat manželovi dopis a probrat ho s ním. Zvažuje různé vyhýbavé strategie. Nabízím nejprve si ujasnit, co je vlastním důvodem, proč má odmítavý postoj k intim. soužití. K. si následně uvědomuje, že není důvod toto manželovi sdělit a trvat na tom. Přináší to úlevu. A: Konz. je doprovázením K. v zatím odkládaném odchodu od manžela. Tento odklad vytváří nepříjemné situace, v nichž se K. necítí svobodná k tomu, aby s manželem mluvila napřímo. P: Další doprovod náročnou etapou. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra