



Číslo případu: 129

Název případu: Krausová Lenka

Datum založení: 8.7.2020

Datum ukončení: 24.8.2022

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1061**

Datum schůzky: 14.4.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Další spolupráce.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 14.04.2021 6. Obj.: Normoforie, náhled, stabilita emocí, otevřená perspektiva. Zak., kontr.: Další spolupráce. Průb. spolupr.: Pí K. referuje o tom, že cca před 3-4 měs. vysadila AD medikaci, po dohodě s lékařkou. Objevily se obavy a úzkosti, dle jejího dojmu i v maličkostech. Pozoruje též somat. příznaky: bušení srdce, GIT, tenze; psych. příznaky (úzkosti, por. soustř.), tendenci reagovat buď explozivně, nebo podřídově. Popisuje úsilí „musíš to zvládnout, ne se vrátit k lékům“. Referuje o tom, že si podala přihlášku na UHK, bude se připravovat na přij. zk. Navrhuji zaměření dal. spolupráce na úzk. příznaky, pí K. o to projevuje živý zájem. Shr., záv.: Pozoruji radikální proměnu orientace pí K. – odvaha k opuštění medikace, k započetí nových věcí, k vzdání se orientace na partnerský vztah. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána intenzivnější spolupráce na zakázkách souvisejících s úzkostným syndromem. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána intenzivnější spolupráce na zakázkách souvisejících s úzkostným syndromem.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1062

Datum schůzky: 28.4.2021

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí úzkostných potíží.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 28.04.2021 7. Obj.: Přichází upravená velmi vkusně, změna stylu. Normoforie, náhled, stabilita emocí, soustředěná pozornost. Zak., kontr.: Zvládnutí úzkostných potíží. Průb. spolupř.: Zadávám nalezení příj. zážitků z upl. obd. (pečení pečiva, nákup oblečení, zahájení přípr. kursu, hezké počasí, zvládám práci... Doprovázím pí K. krátkým groundingem, poté imaginace jedné z příj. zkušeností (přípr. kurs), mapování příj. emocí, savouring, reflexe, edukace, zadávám k dal. tréninku. Práce s NAM (vím, že nic nevím) formou KR, stručně instruuji k dal. práci. Dále koncept „musím“ nahrazujeme postojem „nemusím, ale chci“. Shrnuji, podporuji pí K. v dalším nácviku. Zadávám k všímavosti „co mi dělá dobře“ (možno napsat, přinést). Pí K. referuje o tom, že nejhorší jsou večery a usínání. Shr., záv.: Započetí práce s úzk. příznaky. Pí K. vstřícně reaguje na imagin. i kognit. techniky. Nepřehlédnutelná je nová energie, směr, opuštění témat syna, matky. Dal. spolupř., dopor.: Edukace ohledně úzkosti obecně. Práce s tělem, škálování, opakování dosavadních technik. Nenásilné úsilí. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Edukace ohledně úzkosti obecně. Práce s tělem, škálování, opakování dosavadních technik. Nenásilné úsilí.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1063**

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:** Dnes neřešena.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 08.07.2020 1. Obj.: Přichází sama, včas, pečlivě upravená, poněkud odlišný outfit od předch. sezení. Spolupráce ochotná až závislá, ochotně se podřizuje. Verbální projev zřetelný, uspořádaný, s tendencí k všeobecným odpovědím, úzkostné myšlení, pochybující, váhající. V průběhu sezení lakrim., jinak projev emocí nepříliš výrazný, převažují pocity nejistoty, viny, selhání, ale také vzdor, strach z osamění. Sebepojetí kolísavé, v jistých momentech je potřebné zpevnění patrné. Zak., kontr.: Dnes neřešena. Nav. spolupr.: Převedená z PPR. Anam.: Pí K. žije samostatně, je rozvedená, matka syna Jakuba (18). Rodiče rozvedení, bratr. S byly J. v posledních letech narůstající potíže mj. kvůli užívání NL, neplnění školních povinností, krádeže, lži. Dvakrát v odvyk. léčbě, pokaždé neúspěšně. Aktuálně není známo, kde J. žije, příležitostně, ale bez koordinace s rodiči mu vypomáhá matka pí K. Nyn. obt.: Nejistoty, pochybnosti, výčitky ohledně selhání v rodičovské roli. Průb. spolupr.: K aktuálním potížím patří jednak pocit výčitek, především vlastních, ale sycených též ze strany matky, syna, bratra; dále partnerský vztah (na urč. dobu přerušovaný, s velkým úsilím partnera o obnovu, nyní obnovený, ale bez velkého očekávání pí K., pí K. se však bojí zůstat sama). Syn pobýval nějakou dobu u bab., pak u kamaráda, poté znovu u bab., ale o styk s rodiči nestojí, na sjednanou schůzku nedorazí, zajímají ho jen peníze; otec zvažuje žádost o ukončení výživného s ohledem na to, že J. nestuduje a se školou nespolupracuje. Pí K. odkázala matku, aby peníze, kt. jí J. dluží, vyjednávala s ním, a nikoliv s ní; to výrazně oceňuji. Nabízím práci s výčitkami (marker nedok. záležitostí). Pí K. se rozhodně staví proti výčítkám matky a konstatuje, že ona jí není matkou, jakou potřebuje - podporující a spolupracující; a rozhodně též prohlašuje, že tyto výčitky od ní už nechce slyšet. Shr., záv.: Konz. po cca 4 měs. Zdá se, že pí K. urazila kus cesty k autonomii, stabilitě. V po

Výstupy/domluvy: Spolupráce ve volnějším režimu 1/3.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1064**

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:** Dnes neřešena.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 29.07.2020 2. Obj.: Bez nápadných změn. Zak., kontr.: Dnes neřešena. Průb. spolupr.: Pí K. se chystá na dovolenou, nic velkého podnikat nebude. Cítí se aktuálně unavená, spíše odpoledne, k večeru, snaží se tomu vyhovět. Vrací se k tomu, zda má blízké lidi, kt. by ji podpořili, připadá jí, že moc ne... Snad otec... Rodiče se rozvedli, když byla asi ve 4.-5. tř., byla v péči matky, k otci docházela zpoč. pravidelně, ale cítila, že matce nevyhovuje, když je s otcem zadobře. Otec se v tomto sporu projevoval pasivně a ustupoval matce. Bratr se otci zcela vzepřel, povahově je spíše po matce, asi 15-20 let spolu vůbec nebyli v kontaktu... Dnes pí K. za otcem jezdí každý týden, udělá „první poslední“, otec reaguje na potíže pí K. „je to, jak to je... nechme to být... nebudeme se o tom bavit...“, dle pí K. to znamená „asi by tě kom. o potížích spíš trápila, tak to nedělejme“. Pí K. si moc nerozumí s jeho manželkou, kt. měla k jejímu rozvodu a k dalším partn. vztahům výhrady. Podporuji pí K. v tom, aby uvážila, co potřebuje - zda spíše nemluvit o svých potížích, či mluvit... dále jak to sdělit otci... Zvýrazňuji porozumění, kt. mezi nimi je, podobnost jejich zkušeností: má zkušenost s matkou, má zkušenost s tím, jaké to je nebýt v kontaktu s vlastním dítětem... Pí K. se rozhoduje zeptat se ho: jak jsi to zvládl? Shr., záv.: Sezení se po delší době vrací k důl. tématu významné soc. opory v postavě otce. Dal. spolupr., dopor.: Spolupráce ve volnějším režimu 1/5. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Spolupráce ve volnějším režimu 1/5.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1065**

Datum schůzky: 2.9.2020**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Dnes neřešena.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 02.09.2020 3. Obj.: Mírně pokleslá nálada, nižší energie, jinak bez nápadných změn. Zak., kontr.: Dnes neřešena. Průb. spolupř.: Pí K. se rozhodla změnit těl. cvičení (místo fitness jóga), cítila se těl. unavená, bolavá. Respekt k těl. pocitům a provedenou změnu oceňuji. Mluvila s otcem, zdá se jí, že ale jí asi nemůže moc dát... prožíval oddělení od syna jako muž... prostě to nechal být, nic se s tím nedá dělat, počkám, až to bude lepší. Pí K. má dojem, že tento přístup pro ni není, je žena, nemůže to nechat být, je zodpovědná za to, jak to mezi ní a K. a mezi ní a matkou vypadá... kdyby to pustila, bude to sobecké...musím si to vyčítat a dávat za vinu, abych nebyla sobecká... Přidržuji pí K. u uvážení, nakolik je tento postoj implantován ze strany matky a K., nakolik je její vlastní. Pí K. uznává, že výčitky v sobě živí, možná by nemusela, ano, vlastně slyší v sobě hlas matky... Trápí ji to, že je ráda, že se s ní nepotkává a uvažuje, jak by to zvládla, kdyby se s ní potkala, ví, co jí matka řekne, jak se bude tvářit apod... Ráda by dospěla ke svobodě se s ní potkat a jejími projevy se nenechat vyvést z rovnováhy. Potvrzuji tento cíl jako dobrý, oceňuji, že k němu pí K. směřuje, oceňuji též další aspekty přístupu k problematickému vztahu s matkou, k nimž pí K. dospěla (mj. to, že připouští, že matka se možná nikdy nezmění a může se stát, že do konce jejího života se jejich vztah nepromění do žádoucího přijetí, ocenění, ujištění), poukazuji na to, že i ona může pěstovat část přístupu, který vidí u svého otce. Shr., záv.: Konz. představuje pravděpodobně zásadní posun v postojích, ve smíření se stávající situací jak ve vztahu k matce, tak ve vztahu k synovi. Pí K. si připouští postoj nezávislý, samonosný, nepřipoutaný k matce. Bylo by dobré, kdyby pí K. mohla tento postoj (via P.Ž. prezentovat) své matce (přístí sezení?). Dal. spolupř., dopor.: Spolupráce ve volnějším režimu 1/5. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Spolupráce ve volnějším režimu 1/5.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1066**

Datum schůzky: 14.10.2020**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Dnes neřešena.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 14.10.2020 4. Obj.: Normoforie, náhled, stabilita emocí, otevřená perspektiva. Zak., kontr.: Dnes neřešena. Průb. spoluprac.: Pí K. deklaruje, že se cítí dobře, přispívá k tomu jóga, online kurs smíření rodiče a dítěte, zabývá se čakrami, „uklidnila jsem se... cítím se smířenější se situací...“ Všímá si nyní více sebe, svého chování a reakcí, zajímá ji proč reaguje tak, jak reaguje. „Některé věci mě štve... mrzí... jsem kritická k sobě...“ Popisuje svou situaci v zam. (je pověřena úkoly vedoucího urč. úseku, ale není vedoucím, pozice je dlouhodobě neobsazená, má dojem, že nezažívá kooperaci ze strany spoluprac., nemají pro ni pochopení...). Podrobnější analýza interakcí ukazuje jednak na zásadní nedostatky v organizaci (mj. absence vyjasnění pozice pí K., nedostatek podpory), ale také ochotu pí K. vzít na sebe úkoly na víc, především proto, že má naději na ocenění, uznání od vedoucího (o odměnu si však musela říci). Věnujeme se dalším aspektům a důsledkům tohoto přístupu, mj. v partnerských vztazích (ochota vycházet druhému vstříc za hranou důstojnosti a přiměř. ceny). Shr., záv.: Zdá se, že pí K. nabývá stále větší autonomie, odděluje se od neřešitelných stresujících témat spojených se synem a s matkou, více o sebe pečuje, více si sebe všímá, lépe sobě rozumí. Dal. spoluprac., dopor.: Spolupráce ve volnějším režimu 1/5. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Spolupráce ve volnějším režimu 1/5.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1067**

Datum schůzky: 18.11.2020**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Dnes neřešena.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 18.11.2020 5. Obj.: Normoforie, náhled, stabilita emocí, otevřená perspektiva. Zak., kontr.: Dnes neřešena. Průb. spolupř.: Zadávám úkol zrekapitulovat „co nemusím řešit“: „mamku... bráchu... syna... řeším sebe... vztahy v práci...“ Napadá ji, že má kolem sebe málo blízkých vztahů, uvědomuje si, že jich nepotřebuje mnoho. Zvlášť důl jsou pro ni vztahy v práci, protože odtamtud čerpá ujištění o tom, že něco umí, je potřebná. „Chci, aby o mně věděli, že nejsem špatná... chci být vidět... dostat od druhých uznání...“ Uvažuje nad tím, že sama nemá moc čím přispět, když se sejde s kamarády, závidí jim vztah s mámou, s dětmi... Doprovázím pí K. v tom, jak se vztahy s druhými zachází, na čem by případně mohla pracovat. Mj. vysvětluji a nabízím techniku práce se zrcadlem (podpora interního dialogu). Shr., záv.: Pokračuje odklon od dříve frekventovaných témat k novému uspořádání života. Pí K. si ujasňuje místo profesního postavení a své potřeby ohledně množství a kvality blízkých vztahů. Dal. spolupř., dopor.: Spolupráce ve volnějším režimu 1/5. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Spolupráce ve volnějším režimu 1/5.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1154**

Datum schůzky: 19.5.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí úzkostných potíží.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 19.05.2021 8. Obj.: Podobně jako minule nový svěží výzor. Pí K. připomíná, že její šéf zřejmě nevidí rád její omluvenky. Zak., kontr.: Zvládnutí úzkostných potíží. Průb. spolupř.: Pí K. referuje spontánně o dom. práci na „dobročinném katalogu“. Dělá jí dobře mj. hezké počasí, pěší chůze, všední dny, sounáležitost v práci, pocit významu v práci, pozitivní ZV od klientů, pevný program, soulad v kolektivu, setkání s taťkou, kontakt s kočičkou, sdílení stejného problému s druhým člověkem (neteř), nákup něčeho hezkého, když si zacvičím, pečení něčeho dobrého, mytí nádobí... Katalogem procházíme, podporuji uvědomění možné práce s ním. Připomínám, že jsou také věci, kt nám dělají „nedobře“, ty je prospěšné si uvědomit, eliminovat. Příště návrat k dalším technikám práce s úzk. příznaky. Podporuji uvolnění očekávání, že „druzí mi budou dělat dobře“. Shr., záv.: Pí K. aktivně a podrobně referuje, je patrné vědomé úsilí. Některé témata zůstávají citlivá (nedostávám žádoucí podporu od matky a od syna, syn věnuje více pozornosti matce, než mně...), přesto je patrný nadhled a vědomá práce s vlastními postoji a jednáním. Dal. spolupř., dopor.: Mapování vývoje úzk. příznaků. Edukace ohledně úzkosti obecně. Práce s tělem, škálování, opakování dosavadních technik. Nenásilné úsilí. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Mapování vývoje úzk. příznaků. Edukace ohledně úzkosti obecně. Práce s tělem, škálování, opakování dosavadních technik. Nenásilné úsilí.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1315**

Datum schůzky: 24.11.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 24.11.2021 13. Obj.: Celkově klidnější projev než minule, neklid nahrazen rezignací, bezmocí. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Pí K. s jistým zahanbením připouští, že se před týdnem rozhodla nasadit si znovu léky – moklobemid 75 mg (Aurorix, ½ tbl.), v obecné rovině to projednávala s PL na základě množících se somat. symptomů, ta jí postup schválila. Ošetř. PsL (Dr. Cardová) o tom informována není, pí K. však deklaruje, že se ke konz. u ní objedná. Efekt léků zatím nepozoruje. Vadí jí, že ráno vstává se stresem... uvažuje, zda si nevzala příliš velký úkol se studiem VŠ... ale má první zk za sebou. Věnujeme se identifikaci zpochybňujícího hlasu, nabízím vstup do dialogu. Dále se její pozornost soustřeďuje na práci, ve kt. je nyní už 15 let, má pocit, že je v soukolí, v němž mnoho nezmění, potíže se šéfem podobné jako před lety... „jsem v tom zas... nemohu nic dělat... nemohu se ozvat... rezignace...“ Uvědomuje si, že se upíná ke škole jako k možnosti ze souč. práce vystoupit. Věnujeme se tomu, zda studium musí zvládnout, či zda je možno ze systému vystoupit a najít si jinou práci i bez ní... pí K. připouští, že nezbytné to asi není. Shr., záv.: Bezmoc, rezignace a jistá odevzdanost se propisuje též do průběhu sezení. Konz. se jeví jako nepříliš efektivní, převládá stesk, tendence k ruminacím. Pí K. opouští nástroje k zvládnutí stresu, stává se odevzdanější, zároveň se zdá, že pokleslo napětí a nejistoty plynoucí z nově započatého studia. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. za 3 týdny. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za 3 týdny.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1316**

Datum schůzky: 29.9.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí úzkostných potíží.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 29.09.2021 11. Obj.: Úzkostný projev s převahou únavové složky, pocit přetížení. Zak., kontr.: Zvládnutí úzkostných potíží. Průb. spolupř.: „Nástup do školy... nemoc předtím... navalilo se toho... jsem schopná to zvládnout?... obavy, strach zejm. z angl....“ Má pocit, že nic si z angl. nepamatuje, zajímá se o techniky soustředění. Krátce se některým věnujeme, zejm. koncentrace pozornosti (jednu věc v jednu chvíli). Dále připomíná: „řeším syna... chodí do práce... komunikace s matkou... volal mi jeho zaměstnavatel... ať mu domluví... absence v práci...“ Vysvětluje, že se rozhodla omezit jeho výživné, matka s tím nesouhlasí a považuje za jasné řešení více syna finančně podporovat, aby mohl dál žít v garsonce... Doprovázím pí K. v tom, aby reflektovala, co jí přináší debata s matkou o synovi. Uznává, že ji to přetěžuje. Podporuji ji dále v tom, aby jí sdělila minimum nezbytného a svůj postoj a dál s ní diskusi na téma přístup k synovi nevedla a nesnažila se ji přesvědčit... pí K. uznává, že touží po uznání své matky, ale toho se jí nedostává... Připouští, že s ní začala věci rozebírat více tehdy, když se léčila ze zranění, nechtěla jí konfliktem přitížit. Na konci sezení se vrací k řešení akutní úzkosti, kt. dnes cítí celý den – připomínám význam pohybu, dýchání, smyslových vjemů a mindfulness technik. Příště možno doplnit další. Odrazuji od řešení školy v zaměstnání. Instruuji ohledně organizace dnešního večera. Shr., záv.: Pí K. řeší aktuální pocit přetížení, zahlcení, nezvládání. Dal. spolupř., dopor.: Sjednána konz. za 3 týdny. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za 3 týdny.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1317**

Datum schůzky: 30.6.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí úzkostných potíží.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 30.06.2021 9. Obj.: Podobně jako minule nový svěží výzor. Pí K. připomíná, že její šéf zřejmě nevidí rád její omluvenky. Zak., kontr.: Zvládnutí úzkostných potíží. Průb. spolupř.: Pí K. referuje spontánně o dom. práci na „dobročinném katalogu“. Dělá jí dobře mj. hezké počasí, pěší chůze, všední dny, sounáležitost v práci, pocit významu v práci, pozitivní ZV od klientů, pevný program, soulad v kolektivu, setkání s taťkou, kontakt s kočičkou, sdílení stejného problému s druhým člověkem (neteř), nákup něčeho hezkého, když si zacvičím, pečení něčeho dobrého, mytí nádobí... Katalogem procházíme, podporuji uvědomění možné práce s ním. Připomínám, že jsou také věci, kt nám dělají „nedobře“, ty je prospěšné si uvědomit, eliminovat. Příště návrat k dalším technikám práce s úzk. příznaky. Podporuji uvolnění očekávání, že „druzí mi budou dělat dobře“. Shr., záv.: Pí K. aktivně a podrobně referuje, je patrné vědomé úsilí. Některé témata zůstávají citlivá (nedostávám žádoucí podporu od matky a od syna, syn věnuje více pozornosti matce, než mně...), přesto je patrný nadhled a vědomá práce s vlastními postoji a jednáním. Dal. spolupř., dopor.: Mapování vývoje úzk. příznaků. Edukace ohledně úzkosti obecně. Práce s tělem, škálování, opakování dosavadních technik. Nenásilné úsilí. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Mapování vývoje úzk. příznaků. Edukace ohledně úzkosti obecně. Práce s tělem, škálování, opakování dosavadních technik. Nenásilné úsilí.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1340**

Datum schůzky: 15.12.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 15.12.2021 14. Obj.: Patrná zátěž, rozrušení, stres. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Referuje o aktuální velmi silné nepohodě, „návrat do minulosti.. matka na mě tlačí, kde jsou peníze J.... ,nechováš se jako máma... nechceš mu pomoci... nedovolím, aby skončil pod mostem... něco si udělá!'..." Pí K. vstupuje do dialogu dvou hlasů, jeden upozorňuje na to, v čem má matka pravdu, druhý odkazuje na to, že J. nepomohou peníze... a že matka nemá pravdu. Dále popisuje konflikt na úrovni „nechci ale přijít o svou mámu“, „bojím se o J.“ Pí K. připouští, že to nebyla iniciativa matky, ale matka reagovala na dotaz pí K. ohl. syna (dlouho jsem už neměla o něm žádné zprávy). Doprovázím pí K. ujasněním a odlišením dvou hlasů, podporuji ujištění v tom smyslu „který hlas má pravdu“. Upozorňuji pí K. na to, že J. i matka se chovají stejně: jednají sebedestruktivně (matka: „pečuji o vnuka tím, že mu poskytuji zázemí a fin. podporu“; J.: užívání NL, život bez práce) a požadují po ní, aby s tím souhlasila a aby je v tom podporovala, jednají s ní tak, že toto bude důkaz toho, že jejich vztah je v pořádku. Shr., záv.: Pí K. vede intrapsych. konflikt, její racion. mysl se prokazuje jako jasná, emoc. mysl svádí boj mezi příklonem k manipulující a vydírající matce a mezi důstojností a nezávislostí. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. za 6 týdnů. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za 6 týdnů.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1430**

Datum schůzky: 27.10.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 27.10.2021 12. Obj.: Úzkostný projev s převahou únavové složky, pocit přetížení. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: „Mám v sobě chaos... večer si ukládám do hlavy věci, kt. mám udělat... ráno se s nimi budím...“ Explorací se odhaluje, že jde aktuálně zejm. o studium. Pracujeme s metaforou „externí paměti“, kam se dají věci dočasně odložit. Dále se věnujeme přístupu „zdravé ledabylosti“ - čemu se nemusím věnovat tolik, kolik mne moje zodpovědnost, svědomitost, či nejistota nutí. Shr., záv.: S příchodem nových povinností se obnovují stresové příznaky a snižuje se schopnost zvládnání. Obnovujeme proto již dříve prezentované techniky na redukci stresu a úzkosti. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. za 3 týdny. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za 3 týdny.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1431**

Datum schůzky: 8.9.2021**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 08.09.2021 10. Obj.: Pí K. v psych. nepohodě, dysforie, starosti, úzkostný výzor, katathymní myšlení. Zak., kontr.: Zvládnutí úzkostných potíží. Průb. spolup.: „Nedaří se mi dobře... věci z minul. se mi vracejí zpátky... strach, co bude dál... udělat změnu? měla bych... zklamání... dotčení... před 5 lety potíže s vedoucím... dával mi víc úkolů, než mi patřilo.. přestala jsem to zvládat.... bránila jsem se... on musel odejít... teď se mi to vrací...“ Pí K. je zástupce vedoucího, nyní má nového šéfa, zdá se jí, že jí projevuje nedůvěru, spojuje si to též s oznámení v práci, že nastoupila na studium VŠ. Procházíme jednotl. aspekty vyjednávání, doprovázím pí K. hledání nevuyžitých alternativ a věnujeme pozornost též práci s nadměrnými starostmi, neodůvodněnými domněnkami, podezřeními. Shr., záv.: Konz. věnována zvládnutí souč. role a konstalace na pracovišti, kde se projevuje osobní nejistota, potřeba úspěš, obavy z konfrontace, pocit bezvýchodnosti, zejm. pokud jde o příp. změnu zaměstnání. Dal. spolup., dopor.: Další spolup. sjednána. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Další spolup. sjednána.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1432

Datum schůzky: 9.6.2021

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 09.06.2021 8b. Obj.: Podobně jako minule. Zak., kontr.: Zvládnutí úzkostných potíží. Průb. spolupř.: Zavádím 10° škálu pohody, dnes „dobrá sedmička“. Pí K. registruje potíže v práci, ale „dobře se mi vstávalo... jsem tu...“ Popisuje, že bojuje se strachem, zda jí v práci vyjdou vstříc ohl. studia, „koukaj se na mě skrz prsty...“ Všímá si sevř. hrudníku, chvění rukou, potíže s pamětí. Věnujeme se zejm. kognit. práci s úzk. symptomy. Shr., záv.: Konz. cílena na další práci s úzk. symptomy, vůči nimž je pí K. méně odolná. Dal. spolupř., dopor.: Mapování vývoje úzk. příznaků. Edukace ohledně úzkosti obecně. Práce s tělem, škálování, opakování dosavadních technik. Nenásilné úsilí. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Mapování vývoje úzk. příznaků. Edukace ohledně úzkosti obecně. Práce s tělem, škálování, opakování dosavadních technik. Nenásilné úsilí.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1433

Datum schůzky: 3.2.2021

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Další spolupráce.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 03.02.2021 6a. Obj.: Normoforie, náhled, stabilita emocí, otevřená perspektiva. Zak., kontr.: Další spolupráce. Průb. spolupr.: Mapujeme pohodu/nepohodu v jednotliv. oblastech života - partnerství, Jakub, matka, zaměstnání. Pí K. registruje celkové zlepšení v řadě aspektů, ale nesnadno se propracovává k rozpoznání vlastních příspěvků k zlepšené situaci. Přetrvává vědomé úsilí osvobodit se z nezdravé vazby na matku, redukuje vliv neuspokojivého partnerského života, více přemýšlí za sebe o sobě. Shr., záv.: Konzultace monitoruje zřejmou stabilizaci a znatelné navýšení životní spokojenosti. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána spolupráce ve volnějším tempu. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána spolupráce ve volnějším tempu.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1739**

Datum schůzky: 16.2.2022**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí úzkostných potíží.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 16.02.2022 15. Obj.: Dysforie, úzkost, nejistota, sebeznehodnocující postoje. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Pí K. prodělala covid19, proto delší odstup od min. sezení. Zvládla zk. období, obává se dalšího. V mezidobí zažila nepříj. situaci s kolegyní, hodnotí to jako své selhání, nemůže se z toho vymanit. Pí K. se jí rozhodla sdělit, jaké jednání se jí nelíbí. Kolegyně na to reagovala protiútokem, křičely na sebe. Kol. jí řekla, co všechno dělá špatně, a že jí takto hodnotí „všichni“. Pí K. dostala strach, že by jí mohli vyhodit z práce, protože kol. má vliv na nadřízené, a také se cítila provinile. Šla se proto omluvit, kol. se také omluvila, začala mluvit o tom, co všechno ji trápí (vč. zdr. stavu) a pak znovu začala líčit seznam toho, co pí K. dělá špatně a jak ji takto „všichni vidí“. Podporuji pí K. v klasifikaci tohoto jednání jako manipulace, mechanismy popisujeme („důvěrné sblížení“ a poté zákeřný útok, vyvolání soucitu a násl. pocitu viny za přitížení, strach z vlivu kol.). Doprovázím pí K. ujasnění, jak je třeba se tomuto jednání vymezit, vracíme se ke stop technice, ukončení meditování o sděleném, k vymezení hranic pomoci, k udržování odstupů, k přijetí kompetentní a důvěryhodné ZV od blízkého čl. Shr., záv.: Procházíme analýzou zásahu manipul. kolegyně, podporuji pí K. v zákl. strategiích a technikách udržení hranic a vzdálenosti od destrukt. jednajících osoby. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. za 2 týdny. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za 2 týdny.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1752

Datum schůzky: 2.3.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 02.03.2022 16. Obj.: Jeví se navenek poněkud klidnější. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Pí K. má dojem, že se nic nezměnilo, má se stejně, pronásledují ji podezřívavé myšlenky v práci, snaží se předjímat, jak ji asi kolegové vidí a podniká různé akce, jimiž by jim dokázala, že spolupracuje, je společenská, nestrání se, je loajální atd. Vedoucí se vrátil po nemoci, chtěl po ní, aby dělala „záplatovače“ v případě, že někde někdo bude chybět. Pí K. to odmítla, ale má dojem, že ji ved. neslyšel. Analyzujeme užité postup, podporuji hledání dal. možností, znovu modelujeme postup „obebrané desky“, nevysvětlovat, nekomentovat. Pracujeme s pocitem „to jsem ale arogantní“. Dále se věnujeme technikám k zastavení obtěžujících myšlenek („plevel“), zesílení „druhého hlasu“, cvičíme důraz, pevnost (hlasitým, drsnějším vyjádřením, okřiknutí). Doporučuji trénovat doma, avizuji, že obtěžující myšlenky se budou vracet. Též podporuji pí K. v tom, aby se nezatěžovala aktivitami, jimiž by něco svým kolegům chtěla dokázat. Dr. Cardová navrhla zvýšit medikaci moklobemidem (Aurorix), souhlasila s experimentem s CBD gtt, kt. se však neosvědčil, zdá se, že CBD je bez ef. Shr., záv.: Přetrvává náročný obtížně únosný stav, pí K. se pokouší s tím vyrovnat via behav. kog. techniky. Uvážit PN? Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. za 3 týdny. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za 3 týdny.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1764

Datum schůzky: 30.3.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí úzkostných potíží.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 30.03.2022 18. Obj.: Přichází se zpožděním. Jeví se navenek poněkud klidnější, upravenější. Na konci konz. dochází k náběhu na omdlení (pokles TK?): během cca 15 min. se stav zlepšuje (leh na lehátko, nohy do vyvýšené polohy, čerstvý vzduch, voda) a pí K. deklaruje, že v pořádku odchází. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Vracíme se ke zpoždění: neměla kuráž ukončit telef. s kamar. Cvičíme možnosti asertivního reagování; formulaci objevuje snadno, náročné je překonat ostych a pocity nepatřičnosti, snadnější to je s blízkými lidmi (partner), horší to je na pracovišti. Věnujeme se dalším situacím, kdy je třeba se postavit za sebe – rychle se objevuje vnitřní varování „nedělej problémy, buď hodná Lenka...“, pí K. si uvědomuje, že to je zvnitřněný hlas matky. Dále reflektuje to, že vyhnutí se vnějšímu konfliktu vede k vnitřnímu konfliktu a napětí, kt. vyjde najevo v podobě exploze. Důl. zkušeností je střet s kolegyní, vracíme se k jeho zhodnocení: úspěch je to 50%, pí K. se vyjádřila, ale došlo k explozi. Posiluji a zvýrazňuji toto hodnocení a podporuji ujasnění postoje ke konfliktům: chci jasně vymezit hranice a vyjádřit svůj názor, nechci být pasivní a nechci explodovat. Doporučuji toto si písemně ujasnit a k tomuto postoji se vracet. PN pokračuje. Shr., záv.: Pí K. si osvojuje asertivní postoje a techniky. Práce na vybudování adaptivnějšího postoje ke konfliktům. Na konci konz. se dostavuje zřejmě úzk. vlna (na základě dotazu na dom. práci), kt. během ¼ hod. odchází. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. za 3 týdny. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za 3 týdny.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1765**

Datum schůzky: 23.3.2022**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 23.03.2022 17. Obj.: Jeví se navenek poněkud klidnější. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupř.: Pí K. požádala o PN (PL, bude přesunuta k PsL), měla potíže se spaním, medik. 300 mg moklobemidu, dále Vasocardin (betablok. metoprolol, sic – kombinace RIMA a metoprololu může vést při vysazení RIMA k hypertenzní krizi), na spaní oxazepam. Vzhledem k insomnii mapujeme spánkové návyky (dlouhý denní spánek!), procházíme zákl. spánk. hygienu. Pí K. se chystá podstoupit kraniosakrální tp. DOporučuji pohyb na čerstvém vzduchu. Návrat do práce v dohl. době si pí K. nedokáže představit. Shr., záv.: Pí K. sama požádala o PN (zvažováno doporučit po min. sezení), zdá se, že nyní z úlevy od stresu v zam. těžší. Dal. spolupř., dopor.: Sjednána konz. za týden. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za týden.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1772**

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:** práce s úzkostnými a depr. příznaky.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 20.04.2022 19. Obj.: Přichází včas, bledá tvář, úzkostný projev, jinak beze změn. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Pí K. poznamenává, že má pocit, že spoustu pozornosti věnuje maličkostem, kt. u sebe pozoruje. Převádím pozornost na t/t a dále se symptomy pracujeme via EFT jako s markerem sebekritiky. Povětšinu času je prožívající L. v stavu bolestivém, paralyzovaném, v modu vyhýbavého chování, a kritická L. vysvětluje své protektivní úmysly, vyčítá nečinnost, pasivitu, přechází do odsuzování a ponižování, uznává, že to někdy pomáhá a jindy ne. Prožívající L. žádá o podporu, spolupráci, rozlišování, kdy potřebuje nakopnout a kdy potřebuje pochopení a úlevu. Kritická část ji zahlédne jako malou L., dítě, kt. potřebuje ochranu, pomoc, deklaruje, že o ni nechce přijít, přichází „spolu to zvládneme... jen potřebuji spolupráci, abys mi důvěřovala...“ Prožívající L. váhá, zda dát důvěru, když dospělá L. umí být tak tvrdá... Sjednáno, že se příště vrátíme k dom. pr. z minule (postoj ke konfliktům). PN pokračuje. Shr., záv.: Rozsáhlá práce typu EFT s markerem sebekritiky překvapivě dospívá k prim. adapt. emoci (soucítění) a vyjednávání obou částí, vzápětí pí K. upadá opět do pocitu bezmoci a neúčinnosti... předpokládám, že jde z velké části o důsledek aktuálně snížené psych. kondice. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. za 2 týdny. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. za 2 týdny.**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1811

Datum schůzky: 11.5.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 11.05.2022 21. Obj.: Přichází včas, bledá tvář, úzkostný projev, jinak beze změn. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Pí K. se po ránu necítí zcela svěží. Ozval se jí šef, ale telefonát s ním zvládla, nebylo to tak nepříjemné. Uvažuje o změně zam., píše CV. Skončila školu, možná by se pokusila o nějaký rekvalifikační kurs. Ráda by dosáhla té lehkosti, ledabylosti, s níž někteří její spolužáci podváděli při zkouškách. Jde jí o tu svobodu, o nadlehčení zodpovědnosti, uplatnit „selský rozum“. Nachází jednu situaci v práci – klienti čekají na chodbě, ona se věnuje jiné práci, zároveň si představuje, jak se asi cítí a obává se toho, aby někdo z nich nepřišel a nevynadal jí, že se fláká a on musí čekat... Pracujeme s představou řešení, podporuji hledání asertivních technik, dále kognit. zpracování celé situace. Odlišujeme to od nepříj. emocí, kt. by se pí K. ráda také zbavila, ale nebude to asi možné... Některé sit. úspěšně zvládla, vrátíme se k nim. Navrhuji sestavit seznam drobných, dosažitelných změn, kt. by potřebovala ve výkonu svého zam. udělat, aby se mohla do něj vracet s větším klidem a nadhledem, příště zrekapitul. Na konci konz. pí K. poukazuje na nepříj. stres. akutní příznaky, pracujeme se nimi, odchází ve stabil. stavu. Shr., záv.: Pí K. pracuje dnes méně soustředěně, práce má spíše poradenský charakter, na rovině behav. pracujeme s nepříj. situacemi vyvolávajícími stres ve výkonu zam. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. ¼, v případě uvolnění termínu bude nabídnut last minute termín. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. ¼, v případě uvolnění termínu bude nabídnut last minute termín.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1812

Datum schůzky: 4.5.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 04.05.2022 20. Obj.: Přichází včas, bledá tvář, úzkostný projev, jinak beze změn. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: „Mluvím sama se sebou... snažím se sama sebe podržet... dobít energii...“ Popisuje, že ji zaujaly zážitky při kraniosakr. tp, zajímá se o reiki. Učí se brát sama sebe vážně, pěstuje „meditaci vnitřního dítěte“. Vybavila se jí při tom vzpomínka, bylo jí asi 12, rodiče se rozváděli, chtěla skočit z balkónu, bojovala v hlavě, rozvod byl těžký, mam. nehezky mluvila o otci... bylo to ponižující... dala mam. facku... dodnes jí to mam. vyčítá... dlouho poté s ní nemluvila... to bolelo... neodpustila mi to dodnes... cítila „nemluvím se tebou... nechci tě... jsi zlá...“ pocit zavržení... Když ji podžejí jeden z partnerů napadl, pí K. to brala tak, že „to máš za to... musíš to vytrpět...“ Pí K. si uvědomila, že se v ní často probouzí pocit ponížení a zároveň s ním přichází „nesmíš se bránit... nemáš právo se bránit... musíš to vytrpět...“, jako by trestala sama sebe. Nabízím imag. dialog s 12letou Lenkou, to však pí K. odmítá, „stydím se...“ Shr., záv.: Pí K. přináší závažnou epizodu vzpomínku, kt. rozvíjí jako narativ interpretující její souč. chování, odmítá s ním přímo pracovat. Ponecháváme proto tuto událost prozatím stranou, je možné, že bude možno ji otevřít později jako marker sebekritiky či nedok. zál. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. 1/1. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. 1/1.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 1941

Datum schůzky: 8.6.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 08.06.2022 22. Obj.: Přichází včas, jeví se klidnější, i když ve stresu. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolup.: Posledních pár dnů je obtížnějších, možná kvůli počasí, nebo kvůli nástupu do práce, asi příští středu, po ko u PsL. Na seznamu toho, co by v práci chtěla dělat jinak než doposud, pracovala. Jmenuje upřímnost/otevřenost – uvádí na př. zadání od šéfa „budeš dělat toto a nebudeš dělat toto“... Cvičíme možné reakce, odlišujeme odpověď „staré“ L. (poukazuje na druhé, ptá se proč) a „nové“ L. (asertivní odmítnutí vyhovět, trvá si na tom, nevysvětluje). Pokračujeme aplikací podobných pravidel a vymezení vůči manipulaci na příkladu jednání s kolegyní, kt. není nadřazenou, ale chová se tak. Shr., záv.: Psych. stav pí K. se stabilizuje, počítá s návratem do zam., učí se asertivnímu přístupu k řešení náročných situací s nadřazeným a kolegyní. Pí K. se věnuje zadanému dom. úkolu. Dal. spolup., dopor.: Sjednána konz. 1/3. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. 1/3.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 2021

Datum schůzky: 22.6.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 22.06.2022 23. Obj.: Přichází včas, rozptýl. pozornost, zatížená starostmi ze zam., z něhož přímo přišla, a kam se vrací po sezení. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Před týdnem nastoupila do práce, má dojem, že jí ved. naznačil, že pracuje málo, zadal jí zastupovat kolegyni na dovol., a to v agendě, kt. ona nezná... Na tomto příkladu poukazují na domýšlení/čtení mezi řádky, připomínám princip „co není přímo vyřčeno, s tím nepočítám a na to nereaguji“, příp. techniku dotazu otevřenou otázkou „nejsem si jistá, co tímto chcete říci, můžete mi to objasnit?“. Pí K. konstatuje, že má více jasno v tom, že asi bude nutno změnit zaměstnání. Podporuji ji v tom a vyslovuji naději, že na rozdíl od stávající práce se bude moci vybudovat autonomnější postavení, zatímco v souč. práci jsou její kolegové a nadřízení zvyklí na její submisivitu a nadměrnou ochotu. Pí K. překvapeně konstatuje, že jí matka vyprávěla, že jako malé dítě byla velmi vzdorovitá (měla svou hlavu), jako dospělá si tak nepřipadá... Také se vrací k událostem před 8 lety, kdy se vzpěřela vedoucímu, dodnes si z toho nese zkušenost, že to se nedělá a nevyplácí, má pocit viny a zároveň zmaru, k žádoucí změně to nevedlo... Prezentuji možnost zapojit se do skupin. tp; pí K. reaguje s chutí pozitivně. Shr., záv.: Po návratu do práce (po 3 měs.) velice rychle pí K. zažívá opět přetížení a pocit, že z nastaveného systému se nelze vymanit. Posiluje to posun k rozhodnutí po 17 letech přeci jen vážně překročit ke změně zaměstnání. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. 1/3. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. 1/3.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 2100

Datum schůzky: 27.7.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 27.07.2022 25. Obj.: Přichází včas, sama, nápadně zklidněná, zanořená do sebe, přemýšlivá. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: „Mám dovolenou... bude líp... nemám strach... v posl. dnech bezmoc... najednou méně slz... méně obviňování... nové dveře otevřené...“ Musela nechat uspat kočičku, s tím souvisely silné pocity, doprovázel ji syn, ocenila to. „Dovolila jsem si něco udělat... probudilo mě to... rozhodnout se... přijmout to...“ Nyní ví, že i ve věci zam. bude třeba se rozhodnout, nebude to jednoduché. Víc nyní řeší rozchod s partnerem, asi po 5 letech... slyší, že ji pomlouvá... ale také se víc zajímá, asi něco „cítí ve vzduchu“... Pí K. si uvědomuje, že nyní je to o kuráži své rozhodnutí vyslovit... a následně jej nerevidovat. „To nebude jednoduchý rozchod...“ Sjednáno, že příště se vrátíme blíž k plánovanému nástupu do skupin. tp, též bude sjednán termín úv. pohovoru. Shr., záv.: Pí K. se vyrovnává e ztrátou bytosti, která ji mnoho let doprovázela, zažívá v souvislosti s tím, jistý příliv energie a chuti podniknout i další důl. rozhodnutí. V projevu zaznívá méně nejistot a volání po ujištění než obvykle. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. 1/3. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. 1/3.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 2133

Datum schůzky: 12.7.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí úzkostných potíží.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 12.07.2022 24. Obj.: Jeví se klidnější a odpočatější než minule, aktuálně čerpá dovolenou. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: „Nové věci zvládám líp... agenda mě zůstala... ale ve mně pocity klidnější nejsou.... ale po 3měs. neschopence jsem se rozjela... cítím nedůvěru od nadříz., ale já mu nedůvěřuji taky... asi mě sledují přes počítač...“ Co je lepší: nechat se vyhodit, nebo odejít z vl. rozhodnutí? Sestavujeme posloupnost úkonů souvisejících se změnou zam., ukazuje se, že řadu z nich již pí K. uskutečnila: sepsala CV, jednala s prof. koučem, zadala profily, přihlásila se na kurs účetnictví, reagovala na některé nabídky... Shr., záv.: Psych. stav se stabilizuje a zdá se, že pí K. navzdory svým pocitům, že nic nedělá a vězí na jednom místě, koná konkrétní kroky a je v pohybu. Dal. spolupr., dopor.: Sjednána konz. 1/3. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Sjednána konz. 1/3.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 129 | číslo formuláře: 2161

Datum schůzky: 24.8.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí úzkostných potíží.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Lenka KRAUSOVÁ, 24.08.2022 26. Obj.: Bez nápadných změn. Zak., kontr.: Zvládnutí stresových a úzkostných symptomů. Průb. spolupr.: Pí K. přichází s pocitem únavy, do ničeho se jí nechce, je „pod dekou“ a „nechce se mi vylézt“, někdy to tak má, čeká na impuls zvenčí, za pár dnů to určitě odejde... Věnujeme se vyjednání předskupin. setkání, ujasňujeme pravidla skupin. práce, vysvětluji průběh skupiny a příležitosti, kt. skupina přináší. Zadáвам k předběžnému promyšlení její os. cíl práce ve skupině. Shr., záv.: Konz. slouží k přechodu z indiv. režimu do skupin. Dal. spolupr., dopor.: Po dobu trvání skupiny indiv. konz. přerušeny. PharmDr. Mgr. Samuel Jindra, psycholog, psychoterapeut

Výstupy/domluvy: Po dobu trvání skupiny indiv. konz. přerušeny.

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra