



Číslo případu: 401

Název případu: Krejčík Tomáš

Datum založení: 11.5.2023

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 3677

Datum schůzky: 11.5.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Úvodní setkání, nastavení zakázky

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Popis problému:

Klient (16) má úzkostné stavy, nízké sebevědomí, až moc nad vším přemýšlí (interpretace matky). Potíže trvají přibližně rok (léto 2022), kdy měl klient výčitky svědomí vůči rodičům, že sledoval porno pro dospělé. Měl z toho úzkost, že dělá něco špatného. Často má výčitky především vůči matce, která je k němu laskavá a on není dostatečný. Matka se mu snaží vysvětlit, že jeho pocity jsou zbytečné, příliš se to ale nedaří. Matka říká, že se na syna dokonce nemá vůbec za co zlobit.

Rodinné vztahy:

Žijí v úplné rodině. Klient má bratra Adama (22). Bratr je introvert, mají dobré vztahy, občas se pohádají. Rodiče se mezi sebou hádají, ale doma před dětmi příliš ne. Mají doma v podstatě pohodu. Když přijde domů otec, je tam ticho. Většinou atmosféru rozvíří právě otec.

Studium:

Klient studuje učiliště, 2. ročník, obor automechanik. Baví ho praxe, má rád auta. Ve třídě si připadá sám, spolužáci si z něho dělají legraci.

Výstupy/domluvy:

Podpora větší sebedůvěry a snižování míry úzkostí a výčitek. Hledání základních zátěžových témat.

Schůzku vedl/a:

Pavína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 3761

Datum schůzky:	1.6.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klient mívá vtíravé myšlenky, naposledy na sebepoškozování (např. že skočí z mostu apod.), myšlenky mu jedou v hlavě jako film, je to nepříjemné, nerozumí, proč se to děje. Svěřil se s tím matce a to pomohlo. Úzkosti se spustily po sledování erotických videí. Měl výčitky, že je jediný, kdo něco takového dělá. Také měl strach, aby poté neměl zdravotní problémy - sexuální dysfunkce. Líbí se mu dívky, klidně by s nějakou chodil. Ve třídě mají jen 2 spolužačky. S bratrem jsou oba uzavření, nikdy s nikým nechodili. Klient se jednou zdržel s kamarády po škole, matce to vadilo, tak od té doby chodí ze školy rovnou domů. Možná mu to neprospívá, měl by mít zájmový kroužek, aby nemyslel stále na negativní věci. Ve škole je tichý. Nebaví ho výuka, má rád praxi. Do 5. třídy byl vychloubačný, poté se zklidnil a měl tím pádem i více kamarádů. Bere vážně, když si z něho někdo dělá legraci, urazí se. Chtěl by to brát více v klidu.
Výstupy/domluvy:	Podpora procesu uvědomění, trénink uvolněné konverzace, prostor pro relax.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Datum schůzky:	29.6.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientovi se objevují stále myšlenky, kde si ubližuje. Téma, zda cítí negativní emoce (vztek apod.) a jak s těmito emocemi nakládá. Klient občas cítí vztek, ale nedává ho najevo. Například cítí vztek na rodiče, kteří jsou vlivem stěhování se do nového domu náladovější a vybíjejí si to na nich. Jakmile klient tuto kritiku vyslovuje, bere ji okamžitě zpátky a stím, že rodiče tak hrozní nejsou a měl by jim být vděčný. Především by měl být hodný na matku, která mu tenkrát pomohla s úzkostmi a špatným svědomím. Klient žije v přesvědčení, že existuje peklo. Když bude zlobit, mluvit sprostě apod., dostane se do pekla. Měl dlouho strach z čerta a Mikuláše (až do svých 14 let). Má s nimi nepříjemnou vzpomínku. Edukace o tom, že negativní emoce jsou naprostou přirozenou součástí života. Spíše je otázka, jak s nimi nakládat, jak je vybit (sport apod.). Nabídka obrazu, že peklo ani nebe neexistuje (příběh narození Ježíška - sejmutí viny). Klientovi se ulevuje.
Výstupy/domluvy:	Edukace o pestrosti emocí a o možnostech jejich ventilace.
Schůzku vedl/a:	Pavína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 3985

Datum schůzky: 13.7.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Psychologická podpora

Problematika:

Zápis ze schůzky: Klient mívá úzkosti a nutkavé myšlenky na sebepoškozování. Nedůvěřuje si a je často organizován strachem. Lokalizuje, odkud z těla myšlenky vycházejí (z krku, pod uchem), strach má na hrudi. Rozhoduje zdravým rozumem v hlavě. Podpora, aby důvěřoval tomu, že poslední slovo má jeho rozum.

Výstupy/domluvy: Zmírňování vtíravých myšlenek a pocitu strachu.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky:	3.8.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klient se má o něco lépe, měl rozptýlení, tak neměl tolik katastrofických myšlenek (stavěl model tanku). Občas mívá úzkosti, kdy je celý sevřený a neví z čeho. Aktuálně má volno, v podstatě nic nedělá, nemá žádný speciální program, spíše kouká na videa. Přál by si mít více kamarádů, ale je stejně jako jeho bratr stydlivý. Má vzpomínku, kdy ho spolužačka (ve 3. třídě) z legrace strčila na silnici mezi jedoucí auta. Byl na ni naštvaný a bylo to nepříjemné. Méně sdílí s matkou své úzkosti a vlastně mu to vyhovuje.
Výstupy/domluvy:	Podpora v získávání sebedůvěry a separačního procesu.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 4356

Datum schůzky:	17.8.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klient se má o něco lépe, obsesivní myšlenky ustupují. Když na něho přijdou fantazie o sebepoškozování, cítí úzkost, ale postupně myšlenky odejdou. Tolik se už nesvěřuje matce a celkem mu to vyhovuje. Baví ho praxe v autoservisu, do budoucna by se práci rád věnoval. Současně se blíží jeho závěrečné zkoušky (prosinec 2023) a má strach, že je nezvládne. Obtížně se mu pamatuje teorie. To posiluje opět myšlenky na sebepoškozování - impuls na základě strachu, že když selže, zničí si život - nebude moct dělat, co si přeje. Tuto obavu relativizujeme, podporujeme jeho zpevnění a vidění alternativních řešení a možností. Klient se těší, až bude mít řidičák, současně když zkoušel řídit, měl obavu, aby někoumu svou jízdou neublížil. V rodině dlouho neměli auto, první si pořídili teprve nedávno. V rodině řídí otec, nemá pedagogickou trpělivost a má představu, že každý bude jezdit po jeho. Proto zřejmě matka tolik neřídí, ačkoliv má řidičský průkaz. Stejně tak i klientův starší bratr. Osvědčuje se podpora sebevědomí a vlastní komeptence.
Výstupy/domluvy:	Zmírňování vnitřní nejistoty a relativizace fatalismu.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 4387

Datum schůzky:	24.8.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klient měl opět nepříjemné myšlenky, svěřil se s nimi matce, chvíli se mu ulevilo a následně se zase objevily. Zdá se mu, že když se svěří matce, spíše mu to škodí. Vidí na matce, jak ji to trápí. Volný čas tráví aktuálně u počítače, kde sleduje videa nebo hraje hry. Jinak nemá jiné vyžití. Téma, že je většinu času ve fantazijním světě a chybí zážitky z toho reálného. Otázka, zda právě to neposiluje katastrofické myšlenky. Téma, jak se dostat více do reálného světa. Klient sděluje, že občas závidí kolegům jejich příběhy a vnímá, že sám má zážitky oproti nim maximálně třetinové. Nemá v tuto chvíli žádné kamarády, je sám. Tolik mu to nevadí. Téma, jak se více zapojit. Ve skupině se často mívá témata s vrstevníky, nerozumí jim, co říkají. Proto často mlčí.
Výstupy/domluvy:	Podpora vstupu do reálného života.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 4526

Datum schůzky: 14.9.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Psychologická podpora

Problematika:

Zápis ze schůzky: Klient se cítí dobře, myšlenky na nepříjemné věci pomalu mizí. Nahradil je strach ze školy, která začala. Klient má obavu ze závěrečných zkoušek, které ho čekají. Dělá si autoškolu, má k řízení respekt, současně se těší.

Výstupy/domluvy: Podpora ve zpevnění a větší jistotě.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky:	12.10.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zmírňovat strachy
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Strachy Klient má opět silnější strachy a fantazie. Je více nejistý. Má také obavy ze zvládnutí závěrečných zkoušek ve škole a z autoškoly, která mu jde hůře, než předpokládal. Téma, jak má možnost zažívat svět pozitivně (ne jen povinnosti a hodnocení). Klient je spíše pasivní, tráví čas doma. Je pro něho obtížné být iniciativní, nikdy to příliš neuměl. Hledáme možnosti a místa, kterých by se dalo chytit a kde by byl prostor pro iniciativu. Socializace je obtížná v tom, že klient často nerozumí, o čem se jeho vrstevníci baví, neumí se zapojit a ztrácí se. Téma se přesouvá, co spolu mohou dělat, když nepřináší uspokojení hovor. Klientovi se líbí představa, že by chodil například s kamarádem do posilovny.
Výstupy/domluvy:	Práce na hledání prostoru pro iniciativu. Představa, že kontakt s reálným světem má potenciál oslabit fantazijní představy a strachy. Podpora autonomie a důvěry v sebe.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 4842

Datum schůzky:	9.11.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zmírňovat strachy
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Reflexe uplynulých dní Klient se má o něco lépe. Zatěžuje ho škola a autoškola. Hovoříme o jeho obavách. Dlouhodobě klient netráví aktivně volný čas, zůstává v pohodlném režimu, ten ovšem částečně vytváří pocit prázdna. Klient obtížně hledá vlastní iniciativu, obtížně se mu formuluje, co si přeje. Přání do budoucna jsou spíše obecného charakteru (mít rodinu, dům). Pozitivně reaguje na relativizaci strachů a především jejich normalizaci - přináší úlevu.
Výstupy/domluvy:	Úleva z vnitřního napětí a strachů v rámci interakce s vnějším světem.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 5014

Datum schůzky:	7.12.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zmírňovat strachy
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Reflexe uplynulých dní Klient se má dobře. Úzkostné stavy a fantazie jsou nyní v menší míře. Klientova poroznost je přitahována stresem ve škole a obavami ze závěrečných zkoušek. Zaplnění kapacity pozornosti reálnými událostmi a podněty klientovi svědčí. Klient popisuje své zážitky ze školy, ve 2. ročníku připouští, že chování spolužáků mohlo mít náznaky šikany. Klient se neumí příliš bránit, spíše nechává věci být. Zvědomujeme tělesnou konfíci a sílu, oproti pocitu naučené bezmocnosti.
Výstupy/domluvy:	Podpora pozitivních vzorců.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 5477

Datum schůzky: 1.2.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zmírňovat strachy

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Vnitřní vzdor
Klientovy katastrofické fantazie zmizely a nahradily je vzdorovité myšlenky, kdy vůči svým blízkým má tendence říkat jim nepříjemné věci a urážet je. Nejvíce má tyto tendence vůči matce. Je z toho nesvůj a nepřeje si takto se k rodičům chovat. Téma, jak si dovolí reálně vzdorovat matce. Klient připouští, že ho občas matka rozčiluje a vadí mu, že ho komanduje. Dokáže jí občas odseknout, ale ne dostatečně. Hovoříme o tom, zda jeho myšlenky nesouvisí s dlouhodobým hromaděním vzteků na matku, které neventiluje. Téma, jak se může vymezovat.

Výstupy/domluvy: Podpora ve vývojové fázi dospívání, ke které vzdor přirozeně patří. Hledání způsobu, jak může vyjádřit svůj nesoulad s rodiči.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 5642

Datum schůzky: 29.2.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zmírňovat stachy

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Obavy ve škole
Klient se cítí lépe, katastrofické myšlenky ho v podstatě opustily. Daří se mu se méně strachovat, je za to rád.
Aktuálně mu vadí spolužáci, kteří si ho často dobírají, na klienta je to někdy už příliš. Bojí se jim vymezit - fantazie, že by mohl být vyhozen ze školy. Přirozeně je mírumilovný, nemá rád konflikty, bojí se jich. Může souviset s úzkostmi, jejichž příčinám nerozumí (hypotéza vnitřního neklidu, neventilované agrese).

Výstupy/domluvy: Posilování nadhledu nad situacemi a snižování neadekvátních obav.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 5824

Datum schůzky:	28.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zbavit se strachů
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Aktuální události Klient se má nyní dobře. Všímá si, že je více podrážděný, více je rýpavý a vstupuje do konfliktu s matkou či bratrem. Matka ho občas rozčiluje, tak se ohradí. Matka na jeho chování není zvyklá. Reakce jsou ovšem v normě. Zdá se, že úzkostné fantazie ustoupily, může souviset s rostoucí ventilací emocí a reaktivitou. Klient sám si říká, zda jeho podrážděnost souvisí s dospíváním - zdá se, že může.
Výstupy/domluvy:	Posilování procesu separace a schopnosti vymezování se - prevence potlačování emocí a následných úzkostí.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 6057

Datum schůzky: 9.5.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zbavit se strachů

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Aktuality
Klient se cítí relativně dobře. Opět se objevují úzkosti, souvisí zřejmě s větším sgtresem, kteýr prožívá (zkouška z autoškoly, závěrečné zkoušky ve škole). Prožil neúspěch při praktické zkoušce z autoškoly, naopak úspěch při ústních zkouškách ve škole. Zůstává období vzdoru a vymezování se vůči matce.

Výstupy/domluvy: Podpora vnitřní důvěry a zklidnění.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 6238

Datum schůzky: 6.6.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zbavit se strachů

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Aktuality
Klient je zavalen závěrečnými zkouškami, musí se učit, je z toho nervózní. Jeho myšlenky aktuálně ho nezatěžují, jeho pozornost je více zaměstnaná. Čekají ho prázdniny, těší se.
V domácnosti je relativně klid, matka ho občas irituje.
Přemýšlí, co ho čeká dál, co by si přál.

Výstupy/domluvy: Podpora sdílení a zklidnění ve stresu

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 401 | číslo formuláře: 6538

Datum schůzky: 8.8.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zbavit se strachů

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Zhodnocení spolupráce a uplynulého období
Klient má za sebou úspěšné zakončení učiliště. Zvládl dobře závěrečné zkoušky, dostal i podporu pedagogů. Podařilo se mu složit zkoušky z autoškoly (B), na větší auta (C) nakonec zkoušku vzdal.
Aktuálně se má dobře, občas přijdou úzkosti, ale dokáže se jich rychle zbavit. Není tolik v kontaktu s vrstevníky, přál by si mít partnerku, ale zatím neví, jak na to.
Má dojem, že terapii již nepotřebuje, cítí posun. Současně by měl rád jistotu v případě zhoršení stavu. Ukončujeme tedy spolupráci s tím, že v případě vzniklé potřeby se může znovu objednat.

Výstupy/domluvy: Zhodnocení přínosu terapie, posílení sebevědomí - zvědomění úspěchů.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová