



Číslo případu: 406

Název případu: Rohlíková Pavla

Datum založení: 24.5.2023

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky: 24.5.2023
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: Nastavení zakázky, základní anamnéza
Problematika:

Zápis ze schůzky: **Popis problému:**
Klientka přichází kvůli panickým stavům, úzkostem a strachu. Obtíže se objevily po prodělání Covidu, kdy se jí odstartovala srdeční arytmie a musela jít na lékařský zákrok. V té době nebyla očkovaná a vnímala velký tlak na sebe, měla strach, co s ní bude, když onemocněla. Od té doby v sobě má téma strachu ze smrti, respektive strachu z předčasné smrti. To ji limituje, mívá katastrofické scénáře, kvůli kterým například ruší své plány a výjezdy mimo domov. Stavby měla velmi silné cca od jara 2022, kdy po příchodu z práce nebyla schopna fungovat, musela si jít lehnout. Současně si pamatuje, že cca v 15 letech říkala, že život je nespravedlivý, protože v něm stále něco buduje a stejně nakonec zemře. To ji napadalo v situaci, kdy si našla prvního partnera. Úzkosti se zmírnily, ale občas ji ještě přepadají katastrofické myšlenky. Ráda by se jich zcela zbavila.
Rodinné vztahy:
Mají hezké rodinné vztahy. Jezdí často na výlety. Klientka má tři děti: dcera z 1. manželství (16), dcera (11), syn (6). Žije stále s druhým manželem. Je s ním v podstatě spokojená. Manžel je přísný na děti, chce, aby byly dobře vyhovované, někdy na ně zbytečně křičí. Nemá dojem, že by si měla právo na manžela úplně stěžovat, protože jsou i mnohem horší situace. Ráda by, aby jí manžel projevoval více pozornosti, ale může i ona sama si říct, co potřebuje. Klientka na sobě hodně pracuje a mění se (dává sebe na 1. místo, učí se, že nemusí vše dělat sama a nemusí udržovat doma stále pořádek). Má obavu, aby manžel její změny akceptoval a aby se jejich vztah nerozpadl. Proto je k němu asi více chápavá. Někdy by potřebovala, aby manžel také pochopil, že pořádek není vše.
Nukleární rodina:
Její rodiče se rozvedli v jejích 3 letech. Nechtěla rozvod zopakovat u sebe, bohužel se to stalo. S otcem má špatný vztah, od posledního porodu ho v podstatě neviděla. Vztah s otcem ji zřejmě dost ovlivnil: Má na sebe vysoké nároky, aby byla dokonalá. To je zřejmě vlivem toho, že si přála, aby o ni otec jevil zájem. To si nese i do vztahu s manželem, kdy má strach, že od ní odejde, když nebude dokonalá.
Zakázka:
Umět se zbavit občasných stresů a panik, aby nemusela chodit k odborníkům a nebyla tak na nikom závislá.

Výstupy/domluvy: Podpora procesu sebeuvědomění, porozumění symptomu

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky:	7.6.2023
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:	Klientka má bolavá záda a připisuje to psychosomatice. Prožívá dvě hlavní oblasti nespokojenosti: práce a vztah. Práce: Pracuje jako účetní. Myslela si donedávna, že ji práce baví, ale teď se cítí unaveně. Vadí jí pracovní doba, má pocit, že ztrácí čas. Nemá ráda pocit stereotypu, když je stále vše stejné. Momentálně prožívá ve svém životě především stereotyp (práce, děti, domácnost). To ji ubíjí. V práci má dobrý kolektiv. Má špatnou zkušenost z předchozí práce (mocenská šéfová). Vztah s manželem: Neumí se smířit s vývojem vztahu. Postupně se s partnerem dostali do stereotypu. Čeká od vztahu víc. Nechce rezignovat ve svém věku na živost a intimitu. Intimita výrazně poklesla, to ji mrzí. Potřebovala by od manžela více projevů lásky a projevů touhy. Když to není, má strach, že partnera nepřitahuje. Manžel je na tom stejně jako ona. Také vnímá, že vztah povadl a vadí mu to, chtěl by živost. Současně je workoholik, neumí vypnout a i když je doma, nevšímá si ji a kouká do mobilu. Dříve byl manžel hodně náruživý, až to bylo klientce nepříjemné. Jednou mu to vyčetla a od té doby se stáhnul. Teď si to zpětně vyčítá a trochu nostalgicky vzpomíná na minulost. V domácnosti mají hodně genderové stereotypy. Manžel očekává, že ona bude ta, kdo se stará o domácnost a občas jí pomáhá. Klientce to vadí, nemá potom žádný volný čas. Částečně si to ale udělala sama - na začátku vztahu chtěla ukázat, že je šikovná a dělala vše sama, manžel si zvyknul. Má hrůzu, aby neopakovala model jako mají manželovi rodiče, kde vládne otec a matka pracuje v domácnosti.
Výstupy/domluvy:	Podpora procesu uvědomění a hledání zdrojových míst.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Datum schůzky: 21.6.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 5 minut

Zakázka: Zrušeno, omluvena

Problematika:

Zápis ze schůzky: Konzultace zrušena – omluveno.

Výstupy/domluvy: ...

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 4283

Datum schůzky: 2.8.2023

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: Klientku stále provázejí somatické problémy (ORL - potíže se sluchem, slyší ozvěny a slyší méně - žádný objektivní nález). Má dojem, že jde o psychosomatické potíže a přemýšlí, co jí tělo říká, že dělá špatně. Snaží se na sobě pracovat (věřit si, zdravý životní styl, čas na sebe apod.), ale stejně potíže zůstávají.

Před spaním mívá úzkostné stavy, kdy se objevuje strach ze smrti, má v sobě třes a vnímá každé páchnutí v organismu. Manželovi to tolik neříká, nechce ho stále zatěžovat. Strach ze smrti se rozvinul po zkušenosti s COVIDem.

Osobní zkušenost se smrtí: V 9 letech jí zemřela teta, kterou měla ráda. Na pohřbu šla k otevřené rakvi. Poté se jí zobrazovaly pořád obrazy zesnulé tety. Jejímu bývalému manželovi zemřela manželka na rakovinu, neznala ji ale tolik. Nemyslí si, že by ji tyto zkušenosti ovlivnily v současnosti.

Klientka sama sebe definuje jako spokojeně - rezignovanou. Prožívá dlouhodobé nespokojenosti (soužití s manželovými rodiči v jedné domácnosti), ale má dojem, že z hlediska praktických argumentů, změna není možná. Manžel také cítí nespokojenost se soužitím s rodiči, ale také nechce nic měnit.

Má dojem, že by si neměla tolik stěžovat, je mnoho lidí, kteří jsou na tom hůř než ona. Měla by být spokojená.

Se současným manželem je více konfrontační než s bývalým manželem - motivací je, aby neopakovala stejné vzorce. Stejně jsou některé věci ale stejné. Důraz na pořádek - ona před příchodem partnere uklízí s obavou, aby nekomentoval nepořádek. Změnilo se ale to, že už si dokáže představit, že by žila sama. Do této doby přecházela ze vztahu do vztahu.

Uvědomuje si, že by si chtěla snížit úvazek v práci na částečný. Nedává jí smysl trávit tolik času v práci. Práce pro ni není na prvním místě. K tomu syn má nastoupit do 1. třídy. Současně se jedná o třetí dítě, už by to měla zvládat.

Je ochotna snížit úvazek i za cenu snížených financí. Nemají finanční nedostatek. Současně cítí, že by měla mít k tomuto kroku od manžela svolení - jde o společnou domácnost a společné příjmy.

Cítí úlevu při uvědomění si, že změnu v práci skutečně potřebuje.

Výstupy/domluvy: Podpora v procesu uvědomění a porozumění vlastním potřebám.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 4376

Datum schůzky:	23.8.2023
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:	Klientka se má relativně dobře, občas ji napadají úzkotné stavy spojené s obavou ze smrti a konečnosti. Podařilo se jí vyjednat změnu v práci, bude pracovat méně. Má z toho radost. Cítí dlouhodobě nesoulad s manželem. Neshodují se v přístupu k výchově. Klientka cítí, že se posouvá směrem k vnitřní svobodě a většímu klidu, manžel zůstává v tradičním modelu, což vytváří jejich rodičovský nesoulad. Klientka doufá, že její změny jejich vztah ustojí. Přála by si to.
Výstupy/domluvy:	Podpora ve vytváření prostoru pro realizaci a živost.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 4523

Datum schůzky:	14.9.2023
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:	Klientka měla rozhovor s manželem o jejich vzájemných požadavcích a neshodách. Snaží se dosáhnout toho, aby pochopil, že už nebude zastávat v domácnosti roli uklízečky a nebude tolik klást důraz na pořádek, jak od ní očekává. Manžel se nedokáže často udržet a nadává, když nejsou věci po jeho. Zřejmě tento proces soucísí stále s dynamikou vztahu s otcem, kdy klientka usilovala o svou dokonalost ("hodná holka"), aby ji otec přijal a věnoval se jí. Už tuto dynamiku nechce podporovat a proto více bojuje s manželem o změnu. S manželem jsou dobří parťáci, ale chybí intimita, vztah mezi nimi je ochlazený. Velkou roli hraje jejich bydlení (malé, sdílené s manželovými rodiči), doma na ně padne tíha stereotypu a stísněnosti, obtížně se vztahově nadechnou.
Výstupy/domluvy:	Podpora v hledání porozumění vlastním potřebám a motivům.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Datum schůzky: 27.9.2023

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: Pavlína Junová

Datum schůzky:	11.10.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu s vlastními potřebami a vztahy
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Reflexe aktuálního psychického stavu Klientka se cítí dobře, bojí se to říct nahlas, aby se jí opět nepřitížilo. Vnímá u sebe změny, které se propisují i do interakce s manželem. Je méně reaktivní vůči němu, takže vzniká menší prostor pro hádky. Vlivem toho ale vnímá vztahové ochlazení mezi nimi. Hádky byly prostředkem ke kontaktu. Klientka si uvědomuje, že sdělení od partnera často interpretovala filtrem introjektů a kritika (z dětství), o to více měla potřebu se bránit a argumentovat. V tuto chvíli cítí sice stále emoce, ale dokáže proces zastavovat. Zjišťuje, že jí prospívá, když se tolik nenoří do svých emocí, ale naopak je nechává být tak, jak jsou.
Výstupy/domluvy:	Klientce se daří být více v klidu v interakci s partnerem, drží více uvědomění, co se týká jí a co je manželovo. To přináší větší pohodu.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 4707

Datum schůzky:	18.10.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu s vlastními potřebami a vztahy
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Sebejistota ve vztahu Klientka vnímá u sebe proměny, jde více sama k sobě. Má obavu, aby její pohyb do sebe neznamenal současně pohyb od manžela. Všíká si, že jejich vztah je o něco méně vřelý. Klientka má dilema - myslet více na svůj rozvoj a svobodu rozhodování nebo více být v partnerském kompromisu. Hovoří o touze po pozornosti manžela a o jejich intimním životě. Dochází k uvědomění nejistoty svou vlastní fyzickou proměnou a obavou, zda je pro druhého dostatečná.
Výstupy/domluvy:	Hledání rovnováhy mezi pocitem vlastní autonomie a partnerským důrazem. Klientka více zvědomuje svou vnitřní nejistotu, která je motivem některých projevů chování.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Datum schůzky: 1.11.2023

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: Pavlína Junová

Datum schůzky: 15.11.2023

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: Pavlína Junová

Datum schůzky:	29.11.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu s vlastními potřebami
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Úzkosti, nároky Klientka měla náročný čas. Partner její matky měl mrtvici, zaskočilo ji to. Objevily se současně výčitky z podcenění situace a šok z nahodilosti příchodu nemoci. V souvislosti s tím se klientce aktivovaly úzkostné stavy, somatizace, obava o vlastní život. Je netrpělivá, vyčítá si, že symptomy opět přišly. Téma vlastních nároků na sebe - vyčítá si, že je stále ve vlivu potřeby uznání otec (dokonalost), dále, že je citlivá na to, co si o ní druzí myslí (úklid před příchodem návštěvy, matky). Očekávala by, že témata již nebude řešit. Téma, jak být k sobě laskavější.
Výstupy/domluvy:	Podpora laskavosti k sobě a přijetí vlastních slabin a strachů.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 5107

Datum schůzky:	13.12.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu s vlastními potřebami
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Spokojenost ve vztazích Klientka se postupně zklidnila ve vztahu ze šoku nečekané nemoci matky partnera. Cítí se relativně dobře. V rámci komunikace s bývalým manželem hledá, jak bude v inerakci s ním pokračovat, když už je čím dál ména potřebná (děti rostou). Definuje svůj vztah k němu i zájem o kontakt poté, co objektivně není důvod k interakcím.
Výstupy/domluvy:	Prostro pro definování vztahu k bývalému manželovi.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 5169

Datum schůzky: 10.1.2024

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: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 5338

Datum schůzky:	24.1.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zmírňovat stavy úzkosti a sebekritiky
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Nároky na vlastní úzkost Klientka se cítí dobře, daří se jí odklánět stavy, kdy je sebelítostivá či vztahovačná. Učí se formulovat nahlas své potřeby a sdělovat je manželovi, což působí jako prevence zklamání z nevyslovených očekávání. Zjišťuje, že je v pořádku říkat si o pomoc. Zůstává téma úzkostí, které jsou navázány na cestování (strach ze smrti, že o ni nebude v cizině dobře lékařsky postaráno), klientka si vyčítá, že svou úzkost stále cítí a komplikuje si tak příjemné události. Práce na introjektech a sebekritických částech.
Výstupy/domluvy:	Zmírňování nároků na sebe, introjektů a podpora laskavosti k sobě.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 5606

Datum schůzky:	21.2.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být se sebou v souladu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Zklamání v práci Klientka mla nepříjemné interakce v práci kvůli své pracovní době. Musí se opět vrátit na standard pracovat více hodin, což ji mrzí a vyvolává to v ní pocit nespravedlnosti. Musela být na OČR kvůli nemocnému synovi a měla dojem, že vedoucí jí to vyčítá. To klientku vedlo k vnitřnímu naštvání a částečně k chuti v práci skončit. Postupně se uklidnila a je ráda, že se jí podařilo dát vedoucí zpětnou vazbu. Klientce se současně objevily sebepochybnosti, zda pracuje dost či něco nepodceňuje - s pocitem nepřijetí se ozývá vnitřní kritik a nároky. Snaží se s tím pracovat. Hledá v sobě podporu a zklidňuje se.
Výstupy/domluvy:	Prostor pro ošetření narůstajících vnitřních nároků a stabilizace.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 5729

Datum schůzky:	6.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu s vlastními potřebami
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Vztah k tělesnosti Klientku inspiruje její dospívající dcera, která má tendence ji motivovat k práci na sobě a k aktivnímu přístupu životu. Klientka se pohybuje ve vztahu ke svému tělu v polaritách - téma snahy a nerezignace na svůj vzhled kontra přijmout se a nenutit se do přehnané snahy. Téma, jak přeměnit pocit povinnosti k pohybu do péče o sebe a radosti. Klientka si vuděomuje, že sama sebe tělesně příliš nepřijímá. Zranil ji v minulosti manžel nepříjemnou poznámkou, od té doby se více zpochybňuje a méně si důvěřuje.
Výstupy/domluvy:	Posilování vnitřní důvěry a přijetí sebe.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Datum schůzky:	4.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Dovolit si žít podle svého přesvědčení
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Obavy o sebe Klientka má opět více obavy o své zdraví, přehnaně se pozoruje a děsí se. Téma prevence x důvěry ve zdraví a stabilitu. Objevuje se i v tématu, kdy řeší životní pojistku. Nechce se zavalit strachy, chce důvěřovat i sociální síti, že by se o ni postarali blízcí. Výčitky při konfrontaci s okolím, kdy má obavu, že když se nebojí, není dostatečně dobrá či pečlivá matka (př. nebojí se o děti, dává jim volnost x jiní rodiče je mnohem více kontrolují a bojí se o ně). Popisuje sen: Odstěhovala se od manžela, následně jí došlo, že s ním chce být, vrátila se, ale on už ji nepotřeboval. Téma šoku, že o něho přijde. Propojování kontextu se snem. Postupně klientka dochází k tématu, kdy je dlouhodobě silně nespokojena s vícegeneračním soužitím, touží po změně, ta je ovšem nereálná - v manželství je spokojená, být s manželem znamená být s ním v tomto bydlení.
Výstupy/domluvy:	Prostor pro stabilizaci s zklidnění. Uvědomění si nespokojenosti a potřeb.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 5931

Datum schůzky:	17.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu se svými potřebami
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Potřeby v domácnosti Klientka se cítí dobře. Má dojem, že na ni terapie pozitivně působí, po sezeních zřejmě díky uvědomění a podpoře u ní často dochází k posunům a důležitým rozhodnutím/krokům. Z toho má radost. Poslední dobou vnímá zlepšení svého stavu. Je více v koalici s manželem, vnímá touhu po přestavbě vícegeneračního bydlení jako společnou, nikoliv tak, že ona na něho tlačí ke změně. To přináší i větší partnerský soulad. Klientka je motivovaná pracovat na své fyzické vitalitě, snaží se ke své tělesnosti přistupovat s větší laskavostí, touží zhubnout, ale ne drastickými dietami. Vnímá posun v intimním životě s manželem, má radost z jeho zájmu. Hovoří o péči o děti, o nutnosti tlaku na ně - reflektuje, že není dominantní, pokud jde o školní povinnosti, má pro děti porozumění, že nemají pozitivní vztah k systému a škole, sama to má podobně. Snaží se dětem dávat svobodu v rozhodování, zatím se jí to vyplácí. Nejstarší dcera je cílevědomá, umí dobře formulovat, co potřebuje a chce.
Výstupy/domluvy:	Posilování pozitivních vzorců, upevňování vědomé radosti a stavu pohody.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 6100

Datum schůzky:	15.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu se svými potřebami
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Úzkosti z nemoci Klientce se objevují obavy o své zdraví, přepadají ji úzkosti a katastrofické scénáře. Snaží se se svými stavy pracovat, daří se jí ryhcleji odklonit pozornost, ale i přesto je pro ni tento jen zatěžující a ztrácí trpělivost. Mapujeme, jak bylo téma zdraví a fyzické kondice pojmáno v jejím dětství a dospívání: Ve 3 letech vypila ředidlo, měla poleptaný krk a musela být v nemocnici. Matka se o ni strachovala, dvakrát byla v ozdravovně: pro přílišnou hubenost a časté respirační potíže. Tenkrát byly pobyty v ozdravovně standardní, dnes klientka má dojem, že její potíže tak zásadní nebyly. Její děti jsou možná nemocnější, než byla ona. Pro ni to ale není tématem. Podporuje i dceru, o které okolí říká, že je příliš hubená - chce jí dopřát klidný vývoj a věří, že je v pořádku. Téma narušeného obrazu vlastní vitality - celé dětství zpochynováno a vnímána jako křehká. Možná mohlo zanechat otisk v důvěře ve vlastní zdraví, což zesílilo období Covidu, kdy měla skutečně potíže.
Výstupy/domluvy:	Podpora v hledání důvěry ve vlastní vitalitu.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 6234

Datum schůzky: 5.6.2024

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: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 406 | číslo formuláře: 6359

Datum schůzky:	26.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu se svými potřebami
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Změna práce Klientka je nespokojená v současné práci, zvažuje změnu, Byla na několika pohovorech, jedna z prací se jí líbí. Srovnává si výhody/nevýhody a zvažuje, zda se na změnu cítí. Díky pohovorům dostává zpětnou vazbu o své zkušenosti, kterou získala. Cítí se více vnitřně jistá. Občasné cítí úzkost a obavy o své zdraví - zřejmě spojeno s dovolenou a strachem, zda bude dostupná zdravotní péče. Hovoříme o možnosti vnímat tělesnost z perspektivy zdraví a zdrojů.
Výstupy/domluvy:	Podpora vnitřního klidu. Zvědomování priorit ohledně potřeb v práci.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Datum schůzky: 25.7.2024

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: Pavlína Junová

Datum schůzky:	21.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v souladu se svými potřebami
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Ukončování spolupráce Klientka se cítí dobře. Uvědomuje si, že na dnešní setkání nemá témata, uvažovala, jak zde stráví svůj čas, zapomíná na konzultace. Zřejmě ukazatel toho, že je spolupráce naplněna a je možná na čase ji ukončit. Klientka reflektuje svou současnou situaci a terapeutický vývoj. Celkově se cítí vnitřně mnohem více klidně a stabilně. Naučila se pracovat s návaly úzkosti a strachem ze smrti, dokáže snáz odklonit pozornost či myšlenky zastavit. Vnímala u sebe jako hlavní téma nepřijetí sebe a některých svých částí - nyní prošla procesem přijetí a zázžitku, že není nutné proti sobě bojovat - princip paradoxní teorie změny. Vnímá, že její vnitřní klid přináší změny i do nejbližších vztahů. Domlouváme se, že spolupráci ukončíme. Současně klientka v případě potřeby má možnost se znovu objednat.
Výstupy/domluvy:	Zhodnocení přínosu terapie.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová