



Číslo případu: 413

Název případu: Hrubý Jan

Datum založení: 7.6.2023

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

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:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Honza přichází v doprovodu maminky. Honza je fyzicky křehký, velmi subtilní, ve výrazu jemný, ustaraný, přemýšlivý. Honza je připravený, chronologicky popisuje, kdy se objevily první příznaky nervozity, neurózy, stresu. Poprvé zavnímal nervozitu v MŠ, kdy ho rodiče přihlásili na bojové sporty, bylo mu zle od žaludku, nevěděl, co ho čeká. Později se podobně nepříjemný pocit objevil na ZŠ kolem 4. třídy, zvyknul si a bylo vše v pořádku. V 1. ročníku SŠ po distanční výuce měl opět těžkost s adaptací a nyní je stav nejhorší. Honza netuší, čím je vyvolán. Somaticky Honzovo tělo reaguje studenýma rukama, stažením. Honza nejvíce reaguje na události blížící se, když je vně situace zvládá ji dobře, stres opadá. Honza je jedináček, je z úplné rodiny. Matka je citlivá, nyní také neurotická, otec nikoliv. Ne vždy má porozumění pro synovy potíže. Honza studuje 3. ročník Elektrotechnické školy, chystá se na VŠ. Velmi se obává selhání, závažných důsledků svého jednání, jakých? Zesměšnění. Honza má potřebu mít vše pod kontrolou, nejistota ho děsí a snaží se jí co nejvíce vyhnout, být stále připravený. Honza se neumí sám ocenit. Nemá příliš důvěru v okolí. Na ZŠ byl spíše zneužívaný spolužáky na úkoly atd. V kolektivu zapadá lépe na SŠ než ZŠ. Honza má jednoho dobrého kamaráda. Vnitřní apel musím, neumí ho zatím nastavit jinak. Honza neumí rebelovat, neustále má snahu být dobrý, nepochybit. Případnou nedokonalost dlouhodobou si neumí představit.
Výstupy/domluvy:	Strach ze zesměšnění, sebedůvěra na čem kromě výsledků staví?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

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:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Honza hovoří o konci š. roku, který je pro něj poklidný. Honza se cítí špatně, když neví něco, co by měl vědět každý (co to však je, jak to vyhodnocuje). Honza nepřijímá fakt, že nemůže být na vše připravený, stále má snahu být připravený na vše, aby nebyl zaskočený, čímž se dostává do tlaku a stresu. Autoškola, obavy z jízdy, z kritiky učitelky. Radost a ocenění sám sebe nezažívá, neumí to. To, co se mu daří považuje za normu a měl by to znát. Ocenění od druhých ho těší, musí ho být málo, poté by bral jako normu. Studenstký život, co si pod ním představuje (nic jiného než drill). Kde si uleví, nyní nikdy, myšlenky mu stále pracují. Honza volí vyhybavé jednání, což mu neprospívá.
Výstupy/domluvy:	Honza, vystavování stresujícím situacím (KBT?), hledání nenárokových aktivit pro vypnutí. Relaxace, vyzkouší v běžném režimu. Honza život nežije, stále se připravuje na potencionální rizika, co tady a teď?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	28.7.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stres, úzkost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Honza zmiňuje aktuální situaci. Honza je zaměstnaný autoškolou na auto a motorku. Motorka ho stresuje o něco více, má obavy ze samostatné jízdy. Honza brigádníčí u otce, přivádí do domů elektriků. S rodiči na dovolenou nejedí, rodina byla na dovolené za celou dobu 2x. Matka si bere dovolenou na práci doma, otec vůbec. Rodina nejedí ani na společné výlety, nejedí spolu u stolu (pouze na Vánoce). Otec se od rodiny a chodu distancuje, vstupuje jen v nejnutnějších případech, jinak funguje více Honza s matkou. Otec se synem nekomunikuje, Honza se otci občas i vyhýbá, neboť otec je často nepříjemný. Honzu mrzí, že v něj otec nemá důvěru, nenechá si od něj poradit, i když mu radí prakticky dobře. Honza hovoří o studu za otce v různých sociálních situacích, obava z návštěv kamarádků případně do budoucna přítelkyně.
Výstupy/domluvy:	Honza zmiňuje rodinnou situaci. Cítí zátěž ze sdílené odpovědnosti s matkou místo otce?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	10.8.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkostnost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Honza nyní žije autoškolou. Měl možnost se již sám projet na motorce a moc se mu to líbilo. O to méně se obává v autě. 17.8. ho čekají závěrečné zkoušky. Svědomitě se připravuje na testy. S kamarádem se setkal, má obavu vstoupit do neznáma (jít se večer s kamarády bavit, pít). Strach z napadení, obtěžování, výhrůžek od vrstevníků. Obava, že druzí odhalí jeho slabosti, strach ze sebeotevření. Honza by se ráda seznámil. Honza neustále přemýšlí nad čímkoliv, hlava mu nevypíná. Při jízdě na motorce se to však podařilo, jinak tolik situací nezná.
Výstupy/domluvy:	Honza zažívá obavu ze života jako takového, běžné výzvy vnímá nedůvěřivě a vyhýbá se jim. Obavy, kde se vzaly, kdy poprvé?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	24.8.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Honza úspěšně složil řidičské zkoušky na obě dvě vozidla. Testy byly bez chyby. Honza hovoří o další situaci s otcem, kdy nevěděl, co od něj čekat a bál se o psa. Otec reaguje poslední dobou velmi podrážděně a vůči Honzovi stupňuje verbální agresi, nyní i velmi sprostá slova. Honza je z jednání otce zaskočený, ale dostává se k tomu, že se spíše staví do vzdoru než pouze do strachu. Honza je matce partnerem v mnohých situacích, spoustu záležitostí rozhoduje za otce a nahrazuje partnera. Otec na Honzu často vyvíjí nátlak, aby něco udělal, ač se jedná o záležitosti Honzy.
Výstupy/domluvy:	Honza se ocitá v roli partnera matky, pomáhá zařizovat záležitosti kolem domu i nemocného dědy. Otec je vůči němu hrubý, Honza jeho jednání nerozumí. Honza se uklidňuje tím, že brzy odejde na VŠ, ale co matka? Odpovědnost, jakou ještě nést a jakou nechat rodičům.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	12.9.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Honza zmiňuje, že stres se znovu objevuje po usednutí do školní lavice. Všudy přítomné obavy, co bude, kdo nový přijde, jaké důsledky ho čekají. Nyní stres z běžných aktivit, jet na kole s kamarádem. Být ve škole je nutnost, MUSÍ, to, co nemusí je minimum. Pokud uvažuje o situacích, kdy je ve stresu, přitíží se mu. Stres se projevuje neschopností přijímat potravu, naučil se snídat po první hodině ve škole. Obědvá již normálně. Ze stresu někdy zvrací. Radost z opadnutím tíhy si málokdy uvědomuje, zažije. Nyní nově, nemůže se donutit přečíst povinnou literaturu, odkládá, uvízne několik hodin na youtube. Hlavu si uvolní, ale poté přichází výčitky. Střední stres ho posouvá, motivuje, aktivizuje.
Výstupy/domluvy:	Honza vnímá jako dobré být nezávislý na pomoci rodičů. Rád by se přihlásil na Kikbox, ale nedopraví se sám. Motorka je v jednání. Nyní, úkol, tento týden zajistit, zda může příští středu začít se sportem.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	19.10.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	naučit se pracovat s úzkostí, rozumět jí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: vztah s otcem, zodpovědnost Honza zmiňuje, že nejspíš volí vyhýbavou strategii, nešel na Kickbox. Jezdí autem do školy, o víkendu se jede podívat na motorku (strach z ostudy, jede otec a soused opravář). V rodině se nejspíš provaluje otcova nevěra, prozatím jediný důkaz. Názor okolí je pro Honzu nesmírně důležitý. Svůj obraz vnímá jako odraz celé rodiny, neumí se oddělit jako samostatná jednotka. Maturák, velký tsres, Honza slzí. Strach a obava, co tam. Rád by viděl celou svou rodinu tam a v pohodě, jako někteří spolužáci. Může dorazit matka s někým? Honza obvykle cítí beznaděj v komunikaci s otcem. Pokud se otec dohaduje s matkou, přidá se i zlost.
Výstupy/domluvy:	U Honzy velmi převládá lítost nad tím, v jaké rodině žije. Jak otec jedná s ním, s matkou, s okolím. Práce se stresem, s tělem, vyzkoušet úvodní dechové cvičení, kontakt se sebou. Honza se vidí na VŠ, ale čeká ho rok doma, jak ho přečkat. Nepřebírat odpovědnost i za matku, kterou zplnomocňuji k aktivitě.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	16.11.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	umět pracovat se stresem a úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: zvyšující se stres Honza hovoří o svém stresu, který zesiluje. Motorka nakonec nedopadla, otec odmítl spolupracovat, nejeli. Honza byl vyčerpaný z veletrhu škol, kde byl velmi aktivní ve zjišťování a po x té návštěvě školy pocítil potřebu sociální izolace a klidu. Přišlo mu to však zvláštní, nepochopitelné a nejspíš špatné. Kickbox stále se nedaří překonat strach a jít tam. Neví, zda by mu to učinilo radost. Na Honzu přichází úzkost v průběhu konzultace, rozdýchává ji. Není schopný zavřít oči, neměl by vše pod kontrolou a to nechce. Pocit bezpečí zažívá pouze doma, tak si zavřít oči dovolí.
Výstupy/domluvy:	Postupovat po krůčcích, od nejméně zaěžtujícího. Prozkoumávat všechny strachy a důsledky.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	23.11.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	naučit se pracovat se stresem a úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: větší jistota ve své schopnosti Honza hovoří o ztužkovacím večírku, který proběhl, žádné výrazné emoce neproběhly, pouze stud za spolužáky, kteří to přehnali s alkoholem. Ve škole se cítí nejistě, protože nemá jistotu, co spolužáci učiní, nemá nad jejich chováním kontrolu. Veletrh škol, čeká nyní exkurze, strach z podobného pocitu "vybití" jako minule? Stud za spolužáky, kteří se "vezou" na dotazech Honzy, sami ničím nespřispějí nebo nedávají pozor. Pán s nímž Honza diskutoval mu poté odsekával, když viděl ostatní chlapce bez zájmu (mohl ho iritovat něčím Honza)? Honza plánuje návštěvu posilovny, čeká na domluvu s kamarádem. Poté očekává, že po několik návštěvách by byl schopen chodit sám. Matka, příliš nepodporuje jeho aktivity mimo domov. Má pro něj stále něco na práci. Pomáhá místo otce? Honza vše bere jako fakt, v případě domluvy s matkou by nevnímal, že ji aktivity Honzy budou činit potíže. Honza hovoří o risku v podobě malé přípravy do školy, která dopadla dobře. Honza si ověřil, že dát přednost odpočinku je někdy přínosné. Pro Honzu je významný fakt samostatnosti, že si něco vyřídí úplně sám bez podpory kamaráda, rodičů atd.
Výstupy/domluvy:	Honza je rád nezávislý, po samostatnosti touží, není ji zatím schopný (posilovna). Honza považuje za přirozené, že je matce k ruce (zamýšlí se někdy nad tím, v jaké míře a kde je otec)?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	7.12.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Úkoly ve škole plní do noci, neboť ho dostihuje stres, kterému se chce takhle yvhnout a mít čas pro sebe. Exkurze v Praze, ujasnil si, že do Prahy nechce, obor jde mimo jeho záběr. Honza se rozhodl využít nabídky spolužáků z jiné třídy a jet s nimi na Silvestra an několik dní na hory. Činil tak pragmaticky, z hlediska tréninku. Možnost antidepressiv/Bachovek? Honza potřebuje znát nežádoucí činky a výčet žádoucích. Honza popisuje zážitek (najednou se vše kolem něj událo bleskově, rozmazaně) a po půl minutě nic. Radost, neumí ji prožít a mít, neví jak vypadá, rodiče ji nikdy neprojevovali. Chystá se do posilovny.
Výstupy/domluvy:	Honza cíleně pracuje na změně rigidních vzorců a snaze jít do neznáma.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 5182

Datum schůzky: 11.1.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zvládat stres

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: narůstající stres
Honza nyní zažívá pocit, že nestíhá školu, která je velká zátěž. Honza má problém se třemi předměty, které je těžké udržet na dobré známce a to i kvůli náročnosti učitele.
Silvestr si užil, neřekl by, že měl radost, ale užil si ho. Co mu ho znepríjemňovalo byla starost o psa, kterého měli hlídat a dvakrát jim utekl. Překvapil ho přístup kamaráda, který odpovědnost přehazoval na rodiče, že jeho pes to není.
Ples, otázka, zda ho stihne či nikoliv. Ten den jede na celodenní prohlídku brběnské školy.

Výstupy/domluvy: Na léky se Honza zatím necítí, má pocit, že stres ještě zvládá s občasným zvracením dobře.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Datum schůzky:	25.1.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	umět zvládat úzkost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: zvyšující se stres Honza zmiňuje, že se maturitního plesu neúčastnil, jel pozdě z Brna. Návštěva byla plodná, ujasnil si, že obor, o který má zájem je to, co hledá. Jelikož byl v druhé polovině jediný, kdo si školu prohlížel, seznámil se s doktorantem a cítí se více spjatý se školou. Dnes cítí úlevu, byl zkoušený a dopadl dobře. Otec jezdí nyní pozdě domů. Občasně má záchvěv podpory a pomoci Honzovi s projektem k maturitě. Honza se obává maturity a více se zamýšlí nad možností medikace. Jeho obavy sahají až do začátku VŠ.
Výstupy/domluvy:	Honzovi mapují možnosti v postupné medikaci, zkusit nejprve bylinné kapky, poté medikaci a konzultaci s lékařem o ideálním postupu. Možnosti, jak doma vybit stres, energii, úzkost (štípání dříví) apod.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	8.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	jak pracovat s úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: dovolit si Honza reflektuje uplynulé období, v němž přibývá učení, příprava na maturitu probíhá v plném proudu, alespoň u něj. Proběhla konzultace s náročným učitelem, která dopadla dobře. Honza se uklidnil, ujasnil si témata, kterým nerozuměl. Honza se potýká s bolestí hlavy, stres přetížení, únava. O víkendu se snaží stihnout penzum učení, což se mnohdy nedaří a dohání do noci/ bolest hlavy.
Výstupy/domluvy:	Vzpruha, jak si ji dopřát, v jaké podobě? Co funguje?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	22.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	jak pracovat s úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: narůstající stres, příprava do školy Honza zmiňuje, že je v tenzi. Přípravě do školy věnuje maximum času, který zbývá, chodí pozdě spát. Učitel se snaží o jejich dobrou přípravu na maturitu, Honza vše pojímá poctivě, pod tíhou se bortí. Honza však o míře stresu hovří jako o zvládnutelné. Čas, který je takto vypjatý je omezený. Kotvíme kroky přípravy, úlevu, kteoru přinese odevzdání projektu k maturitě, dokončení skript. Honza se zdá být v této fázi yvrovnaný se situací. Otec mu pomáhá s projektem, ale započíná pergolu, na níž Honza nemá čas a ocenil by spíše otcovu pomoc.
Výstupy/domluvy:	Honza se zdá být vyrovnaný, ale přetížený. Neumí se k situaci postavit jinak. Podporuji v rozvolnění přípravy, špatná námka by nejspíš neznamenalala fatální důsledky jako vyčerpání.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

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:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: únosnost stresu Honza reflektuje uplynulé období, přitahuje. Začíná se více zkoušet, Honzu situace popohání dokončit maturitní projekt, ale zdá se, že kromě stresu je vše zvládnutelné. Stres je stále na zvládnutelné úrovni. Honza má žaludeční potíže, ale neochormují ho fungovat. Plány na volno, regeneraci. Honza se chystá s kamarády na výlet. Rodiče jsou úzkostní a chtějí mu dovolit pouze část výletu autem. honza se rozhodl zamlčet některé plány a udělat si plán po svém. Nyní více pociťuje potřebu si věci zajistit dle svého uvážení bez stresu.
Výstupy/domluvy:	Honza má vše rozplánované, do určité míry neopomíjí odpočinek a více si uvědomuje svou samostatnost a odpoutávání se od rodičů.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 5835

Datum schůzky:	28.3.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: zvládnutí úzkosti Honza sděluje, že byl vyzkoušený a dostal jedničku. To ho velmi uklidnilo, ale přesto setrvává ve studijním napětí. Nyní dokončuje dokumentaci k projektu. Energie mu ubývá, elán schází. Jak ho obnovit a nevyhořet.
Výstupy/domluvy:	Mapujeme možnosti, co činit s nedostatkem energie a chuti. Honza je velmi strukturovaný, pracuje s podněty a má snahu činit i něco pro sebe, pro svůj "relax". Zdá se, že v současné chvíli má Honza vše podchycené, jak si jeho psychický stav žádá.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 5978

Datum schůzky:	10.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: zvyšování stresu Honza hovoří o dalších povinnostech, které přibyly. V pondělí ho čeká maturitní slohovka, trochu se obává, ale zvládá. Honza popisuje, jak pracuje se stresem, jak vnímají jeho minimální volno rodiče.
Výstupy/domluvy:	Honzu povzbuzují rodičům referovat o svých potřebách volna a prostoru pro něj bez kmentářů, které Honza stresují.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 6018

Datum schůzky:	25.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: příprava na maturitu Honza se drží. Má az sebou sloh, příští týden ho čeká matematika a český jazyk. Nyní se uzavřely známky, ulevilo se mu. Má snahu hlídat si délku spánku, má trochu obavy, aby se mu to pod vlivem strsu dařilo. Matka jeho učení i případný odpočinek respektuje nyní i beze komentáře. Nejspíš tomu přispěl mail z VŠ, že je přijatý. Vidina pořízení motorky ho motivuje a uklidňuje, stresu však přibývá. Vše se jeví zvládnutelné. Honza má obavy, zda nevyhoří na nějakém tématu. Hovoříme o jeho čtyřletém působení, pečlivé přípravě atd.
Výstupy/domluvy:	Mapujeme možnost jak zmírnit stres.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 6099

Datum schůzky:	14.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s zlostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: maturita Honza zvládnul didaktické testy. Nyní se chystá na ústní maturitu. Kontaktoval ještě učitele kvůli dovysvětlení nějakého tématu. Maturuje poslední den, má dny navíc, za což je rád. Situaci zvládá, nervozitu pociťuje.
Výstupy/domluvy:	Honza stres zvládá, drží se svého režimu, v němž funguje a je schopný i relaxovat.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 6311

Datum schůzky:	12.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: maturita Honza sdílí zážitky z maturity. Ráno mu bylo zle, zvracel, poté přišla úlevu. Honza je rád, že převedl slušný výkon i v předmětech, kterých se obával, byl oceněný. Děda, primář se snaží matku vmanipulovat do domácí péče, kterou rodina není schopná zajistit. Honza pomáhá otci s výstavbou zahradního domku. Otec je však neopatrný, mnohdy Honza utrhá rány. Honza nyní není ve stresu, ale již je v očekávání, jaký stres se objeví. Zápis na VŠ proběhne 19.6.
Výstupy/domluvy:	Honza si potvrdil, že jeho stres je zvládnutelný, ač mnohdy fyzicky obtěžující. Honza prosí o kontakty na psychologickou pomoc pro matku.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 6412

Datum schůzky: 3.7.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zvládat úzkostné stavy

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: sebedocenění

Honza zmiňuje situaci stresu, kdy jel na zápis do Brna se spolužáky, kteří spolehali na Honzu, že cestu tam zná. Honza cítil pocit zodpovědnosti, bylo mu to nepříjemné. Nerad se k tomu vrací. Nedokáže se však ocenit za to, že vše ustál, zvládnul. Raději si vše uzavře a jde od sebe. Jediné, co si připouští je stres nikoliv úspěch. Doma cítil velmi těžké a rozechvělé jakoby ochormené dolní končetiny. Stresu se umí zbavit, odvádí pozornost k telefonu, procházce se psem, spánku. Plánuje dovolenou s kamarády. Od 15.7. nastupuje do firmy k otci, kam prvotně nastoupit nechtěl.

Honza má již objednanou motorku, příští týden dorazí. Otec mu na ni přispěl. Honza popisuje pomoc otci, který ho jde v sobotu ráno vzbudit v 6 ráno a poté pracují do večera. Otec si nechce dát říct. Honza se drží, neboť cítí vděk za finanční příspěvek. Po nástupu do Brna je však rozhodnutý, že odmítá víkendy brzy vstávat a celé je propracovat.

Otec jedná zvláště, vše navědčuje k tomu, že uniká od času se ženou, buď zůstává v práci nebo doma věnuje čas venkovním pracem.

O syna nejevil prý zájem ani v batolecím věku.

Výstupy/domluvy: Honza je ztažený, neduživý chlapec, ustaraný, nedoceněný. Oceňuji Honzu za nesutálé výzvy, které překonává, nevyhýbá se jim, ač ho stojí značné úsilí.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Datum schůzky:	1.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zvládat úzkostné stavy
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: strach Honza má motorku a učí se překonávat strach, který má vždy když vyjede. Těsně před jízdou má svůj rituál, který matka zná a podporuje ho. Otec však ne, a když se stane že je doma on a zrovna chtěl pomoci, neudělal Honzovi dobrou službu a nakonec Honzovi vynadal. Honzu vnímá jako slabého, jedná s ním někdy až pohrdavě. Při společné práci ho opět "poranil", neměl potřebu řešit, jak na tom syn je, postarat se. Otec jedná někdy až psychopaticky, chladně. Z vyprávění Honzy je patrné, že otec není psychicky vyrovnaný a jeho jednání je nevyzpytatelné. Otec stejně jako matkou jsou úzkostní, otec jedná spíše afektivně, matka rozvážně. Honza má obavu o matku a její fungování s otcem doma. Honza popisuje několik situací, kdy matka jedná jako ochránkyně a jde za Honzu něco s otcem řešit.
Výstupy/domluvy:	Honza si řekl o kontakt na psychiatra, rád by měl léky v záloze. Situace doma se vyostřila a on se cítí, že by léky mohly být podpůrné. Honzovi sdělují zv k jeho vyhýbavému chování vůči otci (o víkendech nebudu jezdit na motorce, protože je otec doma, vždy mi otevře matka, matka otci řekla, že něco nebudu dělat a šli jsme). Když matka nebude, co bude s Honzou? Jak postupně pracovat na sobě a na svém vymezení a respektu.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 6665

Datum schůzky: 27.8.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: úzkost, stres

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: příprava na změny

Honza reflektuje uplynulé období, v němž navštívil psychiatra, který mu nasadil léky. Honza je užívá 12 dní, prvních pět dní mu bylo zle od žaludku, nyní lepší, ale zdá se mu, že některé stavy se ještě více prohlubují.

Otec, na změnu (synův odjezd na VŠ), chce zaregovat přibráním práce, aby nemusel být doma s matkou? Honza informuje, že rodiče z otcovi strany byli psychicky nemocní, otec se zabil, to mu sdělila matka, ale podrobnosti neví. Honza se snaží pracovat s dechem, což pomáhá. Prozatím se nedaří uklidnit se.

Výstupy/domluvy: Honza se neustále odkazuje na nejistoty kolem něj, nespatřuje však fakt, že on je jediný jistý bod, na který je možné se spolehnout.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 6766

Datum schůzky: 10.9.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: úzkost, stres

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: obava ze zvýšené zátěže a důsledků

Honza hovoří o pravidelném stresu a žaludečních potížích končících zvracením v případě, že se chystá jet na motorce. Vždy při nandávání helmy se mu zvedne žaludek.

Honza se za dva dny stěhuje do Brna, je rád, ale opět ho nejistota zatěžuje, zúzkostňuje.

Výstupy/domluvy: S Honzou hovoříme o možnostech měnit stereotypy, preventivně ošetřit situaci před příchodem stresující zátěže. Více spoláhat a kotvit vnitřní jistotu. Práce s vnitřní jistotou, kroky k ní směřující.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 7006

Datum schůzky: 7.10.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: stres, úzkost

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: odpoutávání se
Honza hovoří o efektu léků, naposledy zvracel před cestou na koleje. Na kolejích se mu nelíbí, nemá klid na učení ani na odpočinek. Je zvyklý na svůj klid a ticho, které se mu nedostává.
Zemřel děda, ke konci konzultace se dostáváme k tomu, jak to unáší Honza. Honza řeší především matku, její pocity, její osamělost, chce být opora. Honza však své plány mění, přizpůsobuje matčiným potřebám.

Výstupy/domluvy: Honzova separace, téma přijetí odpovědnosti, její předání matce aj.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Datum schůzky:	11.11.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stres, úzkost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: potřeba blízkosti Ve škole se cítí relativně dobře, ale kupí se to, opět obavy, zda to zvládne. Doma nemá dobrý pocit, neví, co dělat, zažívá nudu, prázdnotu - obavy, aby matku ničím neranil, neboť je po smrti dědy citlivá. Rozloučil se o víkendu s dědou, jel za ním na hřbitov. Matka má komentáře k dívce, kamarádce, která u nich spolu s kamarádem přespala. Honza vnímá, že bude pro matku těžké přijmout jeho případný vztah, až nějaký bude mít. Potřeba vztahu je nyní téma, rád by s někým byl.
Výstupy/domluvy:	Podprůný seznam všeho, co musel překonat a povedlo se mu. Začít pátrat po místech, možnostech seznámení.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 7283

Datum schůzky:	25.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stres, úzkost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: separace a její důsledky Honza hovoří o tématu separace, syndromu prázdného hnízda, který matka neunáší, je na vše sama. Honzovi jsou nepříjemné výčitky, že má přátele, chce za nimi jet, tráví čas. Ptá se o svolení. U motorky je smířený se smrtelností, v jiných oblastech cítí neustálé ohrožení, strach. Proč je to jiné na motorce a nikde jinde?
Výstupy/domluvy:	Asertivní přístup ke svému životu, vymezení se matce. Úzkost a její podoby.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 7357

Datum schůzky:	9.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stres, úzkost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: seznamování Honza má nyní lepší náladu. Minulý týden byl pro něj náročný, ve znamení podpory kamarádky, která má potíže ve vztahu s jejím kamarádem. Honza byl na rande, příští týden jde na druhé s jinou dívkou. Smrt pro Honzu znamená klid, smíření, život je stres.
Výstupy/domluvy:	Práce se stresem. Navazování vztahů i přes nedostatečnou podporu matky.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	6.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: očekávání Honza přichází ve zjevné nepohodě, neví, jak začít. Nedaří se mu dobře, cítí se zle. Honza v průběhu konzultace hovoří o své nedůvěře vůči svému okolí, některé informace nesdílí s nikým, ani zde. Honza popisuje vztahy s přáteli (kaamrádkou a kamarádem), dozvěděl se kritiku na svou osobu, tlumočenou kamarádkou od kamaráda). Dotklo se ho, že má kamarád pocit, že vše přehání o svém stavu, ač před ním se tak nechová. Honza vysílá nejednoznačné signály, je tajemný, nečitelný, na to poté přátelé reagují nevšímavostí, což ho zraňuje.
Výstupy/domluvy:	Honzu vnímám zraněné, zvyklého matkou opečovat vše, co se odehrává nebo potížíím předcházet. Má tendenci fatalizovat jednání přátel. Očekávání, která Honza má nejsou pro něj funční, je možné změnit postoj, být více transparentní ve svých potřebách. Nikdo nebude jako matka.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 7532

Datum schůzky:	20.1.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: uvědomění úspěchů Honza svůj stav vnímá stále stejně špatný. Necítí se šťastný, necítí, že je pro někoho důležitý. Honza je vůči okolí uzavřený, po zkušenosti s kamarádem nemá důvěru ve druhé a je obezřetný. Popisuje zklamání kamarádem a jeho reakcí. Honza by rád docílil toho, aby si svůj názor udržel i přes to, že bude projevovat nesouhlas druhým, na nichž mu záleží. Chybějící partnerský vztah je pro Honzu velmi znejišťující.
Výstupy/domluvy:	Honza zažívá vývojovou krizi spojenou s vysokou mírou úzkosti. Honza neumí reflektovat pozitiva v životě, ohlíží se pouze za neúspěchy.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 7702

Datum schůzky:	24.2.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: práce se vztekem Honza hovoří o podobném ladění jako na minulé konzultaci. Cítí se osaměle, má obavu do budoucna. Vztah s matkou, matka vyvolává pocity viny, brání synovi osamostatnit se.
Výstupy/domluvy:	Práce se pocity viny. Uvědomnění nové etapy, zodpovědnosti k sobě, ke svému životu. Náhled na kompenzaci matky, nepodporovat její závislost na něm.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 7791

Datum schůzky:	10.3.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: rozptýlení Honza se cítí lépe, přijel dnes na motorce. Stav popisuje jako lepší. Víkendy tráví více mimo domov. S kamarády si potvrdili výlet do Norska. Rodičům se více vymezuje, oznamuje. Nyní si píše se slečnou ze SŠ, znají se přes kamaráda. Honzovi se líbí, píše si denně, slečna je aktivní. Honza je však stále opatrný. S kamarádkou Kájou se vídá stále.
Výstupy/domluvy:	Honza se cítí lépe, přispívá k tomu komunikace s dívkou, která o něj jeví zájem. Není si tím jistý. Důvěra, sebeotevření ve vztahu.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 7885

Datum schůzky:	24.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: obavy o budoucnost vztahu Honza sdílí pokračující vztah s Rozálií, seznamují se. Těší ho vřelost Rózi, kterou rád opětuje. Plány na letní cestu Škodovkou do Norska. Obavy jsou minimální, rizika zvýšená, ale ty Honzu neznepokojují. Stres je spíše z aktuálního vztahu, který je na počátku, Honza má strach, aby o něj nepřišel. Doma příliš času netráví. Test, neměl polovinu bodů, nestresuje ho to.
Výstupy/domluvy:	Stres se přesměroval do vztahu, aby nezanikl. Celkový aktuální stav Honzy je dobrý.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	7.4.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	50 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: manipulace, hranice Honza hovoří o vztahu s Rozi, který čím dál víc působí jako partnerský. Honza je vůči ní otevřený, sděluje, co se mu nelíbí, co si přeje. Honza zmiňuje matčinu kontrolu, náhled do účtu jako podmínka zasílání financí na školu. Otec nerespektuje synův čas, jeho plány, i přesto, že se Honza jde domluvit.
Výstupy/domluvy:	Podpora k vymezování, nastavení hranic rodičům.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 8178

Datum schůzky:	5.5.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: nejistota Honza vnímá současnou situaci jako spokojenou. Rozi se vrací o víkendu z dovolené ze Španělska, jsou spolu v častém kontaktu. Cítí nejistotu ohledně citů a projevů Rozi na základě sdělení kamaráda. Domnívá se však, že jednání Rozi je jednoznančně vztahové nikoliv přátelské. Otec požaduje od Honzy, aby o víkendu vstával v 6 hodin a do večera mu pomáhal. Otec se z popisu jeví obsedantní.
Výstupy/domluvy:	Nastavení respektu od rodičů pro Honzův čas.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 8280

Datum schůzky:	19.5.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: nejistota Honza přichází ve zjevném rozladu, opět neklid v celém těle. Otec opět navozuje doma stav nepohody, rodiče se dohadují. Otec je neurotický, chaotický a vzbuzuje to samé ve druhých, poté nespolupracuje, jedná nezrale. Honza nyní řeší školu, ale není to tak vysoká zátěž, jak by čekal. Rozi, nyní se odmlčela, řeší potíže s kamarádkou, o nichž Honza ví od jejího kamaráda. Mrzí ho, že se mu nesvěřila, ale snaží se mít porozumění. Jak si vztah stojí však netuší a znejišťuje ho to.
Výstupy/domluvy:	Honza reaguje na neklid doma, mnohé jeho úzkosti jsou pravděpodobně způsobené jednáním a tlakem otce.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 8352

Datum schůzky:	2.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: zátěž Honza se opět cítí ve stresu, hlavní příčinou je nepohoda v rodině. Otec, který ho budí, nedůvěřuje mu, přenáší vlastní úzkost na Honzu. Roží se odmlčela, řeší školu, nemá na nic čas. V pátek jde na druhý pokus zkoušky, vůbec si není jistý, co se očekávalo. Honza bojuje s bolestí hlavy a nedostatkem spánku.
Výstupy/domluvy:	Honza komunikuje často s otcem přes matku, která ho chrání.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	19.6.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: smutek Honza přichází smutný, rozladěný. Rozi mu na narozeniny napsala, že už k němu nic víc než přátelství necítí. Pes je zdravotně stále nestabilní, vyžaduje celodenní péči. Přátelé fungují, kamarádka Káji ho kontaktuje. Jezdí na motorce, plánuje dovolené, Norsko stále platí. Nechce se více věnovat rozchodu, ani úlevě z ukončení školy.
Výstupy/domluvy:	Honza se často utápí v depresivních pocitech, nedaří se mu zohlednit oblasti v životě, v nichž se daří.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 8484

Datum schůzky: 7.7.2025
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: Lenka Linhartová

Datum schůzky:	1.9.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: uvolnění Honzu vnímám po dlouhé době více uvolněného, zdravěji vyhlížejícího mladíka. Prázdniny, náročná cesta do Norska s kamarádem a jeho kamarádem, kterého Honza neznal a jeho společnost přinesla mnoho nepříjemností - úzkostí (převoz marihuany, málo aktivity do společných záležitostí). Honza si poté liboval, když se chlapci něco vymstilo. Nyní je nazlobený na kamaráda, nechce ho nyní vídat. Rozmluva s Rozi, pocit, že ho přehlíží, nenaslouchá mu. Honza sdělil kamarádkám, jak se ho dotklo, že se s ním nerozloučili a chtěli něco přivést z cest. Matka, když Honza přijel pozdě večer domů, čekal na něj lístek na monitoru "zase jsi zklamal". Honza však více vnímá, že toto je matčina reakce na vyrovnávání se s dospělostí a separací.
Výstupy/domluvy:	Honza si více bere prostor, svobodněji se pohybuje ve vztazích.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 9000

Datum schůzky:	29.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: pocit postradatelnosti Nepříjemný pocit, opuštění, postradatelnosti. Obavy z nedostatečnosti ve vztahu. Nový vztah, ukončení vztahu s kamarádkou Kájou, neznámo proč. Rozi, obavy, jak to bude dál. Ukončení spolupráce, ještě nepoptal jinou službu.
Výstupy/domluvy:	Honza se začíná pohybovat mezi dívkami, poznávat vztahy.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	27.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: opatrnost- sebeúcta Honza hovoří o včerejším vyjasňování s Áďou, která kamarádovi ukázala fotku Honzy, on měl nejapný žert na jeho adresu. Honza přijevidel nelibost, že ukazuje jeho fotky, necítí to jako vhodné. Není si jistý svou pozicí a nechce být vystavován. Honza má obavu, aby ho někdo slečně neschazoval. Vztah s Rozi, kamarád, podpora. V pátek jede slečna k Honzovi na návštěvu, matce sdělil nejnnutnější informace. Rád by si vyjasnil, o jaký vztah mezi nimi jde.
Výstupy/domluvy:	Honza se projevuje nedůvěřivě, obezřetně, mnohdy nesrozumitelně pro druhé, má však náhled, vše objasňuje.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	24.11.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: jistoty Honza cítí nejistotu ohledně vztahu s Adélkou. Bylo zjevné, že je na ni Honza s plánovaným polibkem příliš hrr. Proběhly již návštěvy u nej i u ní. Vídá se s Rozi, vztah se zdá dobrý, Honza si kompenzuje nedostatek blízkosti s Adélkou s Rozi, ryze v přátelské rovině. Vztah je hravý, Honza vnáší i svůj díl. Honza se nemá rád, nevidí se atraktivně, zajímavě. Ve vztazích se cítí Honza ale jistě na rozdíl od studia.
Výstupy/domluvy:	Honza stále by chtěl mít kontrolu, ale pracuje s nejistotami. Obezřetnost je výrazná.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	5.1.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: samota Honza přichází zúkostněný, sděluje, že se pokazilo vše, co mohlo. S Áďou se po prvním polibku domluvili, že mohou být přátelé nic víc (neproběhla jiskra). Rozi Honzu zklamala, ale nechtěl o tom hovořit. Nyní by si s ní rád vyjasnil, co se stalo a co bude dál. Rozi jedná vyhýbavě, jako obvykle. Honzovi zemřel pes. Silvestr oslavil s přáteli a užil si ho.
Výstupy/domluvy:	Komunikace do budoucna, umět předat, co potřebuje.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 9616

Datum schůzky: 26.1.2026
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: Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 413 | číslo formuláře: 9831

Datum schůzky:	23.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: spokojenost Honza uzavřel vztah s Rozi, která ho zklamala a neuměla se k věci postavit. Od 13.2. má vztah se Sandrou, dívkou z Brna ze SŠ. Ve vztahu se cítí spokojený, dosycený. Honza má dojem, že si Sandra získala svým chováním jeho důvěru a on odhazuje masky a je otevřený. Nyní si dává úkol, pohlídat hranici mezi přáteli a mezi přítelkyní, aby byl pro všechny dle vlastní potřeby.
Výstupy/domluvy:	Honza je nyní velmi spokojený. Vnímám, že se spokojenost odvíjí primárně od partnerského vztahu. Distanc od rodiny je dalším zdrojem úlevy a pocitu svobody.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky: 13.4.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: úzkost, stres

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: přijetí

Honza přichází ve stresu před zítřejším testem, jehož první pokus se nezdařil a Honza má obavu, jak dopad ne ten další. Vztah s přítelkyní se nyní komplikuje, Sandra neumí řešit neshody, hned by se rozcházela. Za H. stojí matka slečny, která vnímá, že Honza chce zralé jednání, kterého však dívka S. věku není zcela schopná. Honza se zmiňuje o matce, která o slečně ví až příliš (sdílel nepohodu), poté si učinila názor, Honza se obává jejich setkání. Hovoří o milostných dopisech, které si s dívkou vzájemně sepisují pro chvíle smutku, potřeby podpory. Honza si dopisy schovává, obává se, že by matka neodolala a četla si je. Nechce, aby zjistila, že spolu intimně žijí. Zdá se, že je Honza hrdý a rád sdělí, že je ve světě dospělých.

Výstupy/domluvy: Honza očekává zralost od vývojově nezralé dívky, co učinit pro přijetí faktu.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Datum schůzky:	11.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: stres ze zkoušek Honza zvládnul všechny dosavadní testy, nyní ho čeká zkouškové, má obavu, ale necítí se ochromený. Vztah s dívkou nedopadl, Honza se s ní rozešel. Nevyhovoval mu její přístup ke komunikaci a vyjasňování a rovněž určitý vzdor. Honza a jeho projevy mnohdy vyvolávají odpor jako vůči rodiči. Je si toho vědoma, hlídá si svůj způsob komunikace. Matka ukončila terapii, nesplnila její očekávání. Honza si mnohdy vyslechne její stesky, je to pro něj takto přijatelné.
Výstupy/domluvy:	Honza dobře zvládl ukončení vztahu, cítí ho jako správný krok.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	22.6.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: aktuální situace Honza má po zkouškách, které zdárně dokončil. Aktuálně necítí žádný stres, tlak, nepohodu. Chystá se však na začátek semestru, kdy bude řešit BP. V červenci nastupuje k otci do firmy na brigádu. Píše si s novou slečnou, se kterou nejspíš vztah mají, ale nechce mu přikládat větší váhu. Opět jde o mladou slečnu. Honza si celkově snížil laťku, nároky na sebe, své výkony i studijní. Úlevu tedy pociťuje a dokáže i prokrastinovat.
Výstupy/domluvy:	Honza uvolnění zažívá, na fyzické rovině není příliš patrné, jak cítí uvolnění v těle?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	20.7.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: psychosomatické projevy Honza sděluje, že byl na zkouškách v autošколе na silnější motorku. Vše šlo větší rychlostí, než očekával, nával stresu přišel rychle, trvá doposud (opět fyzicky nevolno před cestou na motorku, cestou), je nucený zastavit. Vztahy, s kamarádkou Ádou se cítí být v roli terapeuta, cítí se naplněný. S přítelkyní vypíná, je více pro něj. Sebe hodnota, sebe ocenění, odškrťává - neprožívá (večerní reflexe dne a úspěchů).
Výstupy/domluvy:	Rizika empatických, záchranářských tendencí, nastavení hranic. Náhled na úspěchu hrdost v čem.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová