



Číslo případu: 465

Název případu: Kurtz Matěj

Datum založení: 7.11.2023

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 465 | číslo formuláře: 4831

Datum schůzky: 7.11.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zahájení spolupráce.

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Obj. M. (24) přichází přesně, upraven vkusně, značkové obl., černé vlasy a plnovous, dynamický, lehce chaotický projev, nestálý oční kontakt, vyhýbavé odpovědi opravuje a upřesňuje, myšlení lehce neuspořádané, verbální projev srozumitelný, postupně se zklidňuje. Emotivita dynamická, dominují obavy, smutek, osamělost. Vyhýbavé strategie v jednání a v přístupu k vlastnímu prožívání.

Dopor.: Poč. roku 2023 návštěva PL (MUDr. Kučerová) s problémem stísněné nálady po setmění, odeslán k PsL (MUDr. Cardová), posoudila jako depr. sy bez indikace k fatp, PL poté doporučila pstp, na kt. čekal půl roku. Bez medikace, užívá vitam. doplňky stravy.

NO: Po setmění se cítí uvězněný ve svém těle, nemůže se z ničeho radovat, emoce vyplují na povrch, ráno reset, vše v pohodě... Děda umřel v noci... covid se rozběhl v noci...

Zak: Zatím nejasněná, směřuje k porozumění vlastnímu prožívání a redukci tísně spojené s tmou.

Anam.: Žije v dom. (RD) s babčou, děda zemřel 20.10.2021, většinou je tam sám, babča odjíždí ke známým, jednou za týden navaří... S matkou se vídá jednou měsíčně, s bráchou (-3) asi jednou za dva měs. Sestra (11-12)... V domácnosti matky nebyl M. asi 5 let, možná víc... Od 3. tř. ZŠ je u babči, neví proč, snad kvůli kamarádům? Otce jsem nepoznal, jednou v ordinaci lékaře babča "to je tvůj táta...", je to cizí člověk, žádný kontakt ani zájem o něj. V rané dětství považoval za tatku otce bratra... ale ten odešel... možná je mrtvý?... Od doby dědovy smrti myšlenky "takhle skončím taky"... Vystudoval obch. akademii na AGIS, nedostudoval FES UPa kvůli matice ve 3. r. Bc. (podzim 2022, připustit si prohru bylo těžké). Rok neúspěšně hledá práci, jednu nabídku odmítl, protože zahrnovala manu. práci, na kt. se necítí být šikovný, jiné nabídky neměl. Asi dva roky uplynuly od posl. vztahu (cca dvouletého), nějak to vyprchalo, nebyly hádky, asi jsme si nesedli... předtím ještě jeden vztah. Před rokem krátký měsíční vztah, kt. byl divný, z toho jsem byl mimo... vymýšlela si příběhy o tom, že se k ní chce vrátit její ex...to bylo před rokem.

Průb. spolupř.: Navázán kontakt, sjednán kontrakt, anam.

Souhrn: M. se jeví jako vykořeněný mladý muž, již dlouho bez zam./studia, bez partn. vztahu, bez em. výživného vztahu v blízké rodině, celoživotní absence otce. V posl. dvou letech řada významných ztrát, zátěže a nezdarů (covid s těžkým průběhem, smrt dědy, rozpad dlouhodobého vztahu, odchod ze studia krátce před dokončením, marné hledání práce, marné hledání práce). Řada nereflektovaných významných událostí (absence otce, oddělení od matky a sourozenců do dom. prarodičů, nesrozumitelný krátkodobý vztah). V.s. vývoj. trauma.

Dal. spolupř.: Sjednán úv. set 4 konz.

SJ

Výstupy/domluvy:

.

Schůzku vedl/a:

Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 465 | číslo formuláře: 4941

Datum schůzky: 22.11.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Porozumění vlastnímu prožívání.

Problematika:

Zápis ze schůzky: Obj. Zcela beze změn. Při sjednávání termínu vyjednává o odpol. časech, protože dopoledne spí, nahlíží mi do kalendáře.
M. shrnuje: "vykecal jsem se minule... zlepšilo se to... přes den taky nepříjemný pocit... prožívám jako když jsem za sklem... přes obal... jako bych do toho světa nepatřil..." Rozpomíná se, že k psychologovi chodil ještě v předškolním období, zřejmě také k Dr. Čákové, PsL, byla dg ADHD, užíval metylfenidát, snad do 14-15 let, bez medikace byl agresivnější, byl trochu mimoň. Ohled na por. pozornosti byl prán i při skládání maturity, to opět navštívil PPP, aby měl potřebné podklady. Mapujeme různé příznaky, potvrzuje, že nevydrží dlouho u jedné činnosti, obtížně si organizuje čas, je impulsivní apod. Opakovaně se odkazuje na "INTJ" klasifikaci v Meyer Briggsově inventáři. Připouští, že věci vtipné pro druhé mu přijdou někdy trapné, nechodí rád mezi lidi, neumí se uvolnit, vlastně byl ve společnosti je párkrát, v upl. mezidobí se viděl jen s mamkou a byl na ÚP... Trávil čas jen doma, hledal práci. má nějaké pohovory sjedané. "S jednou holkou jdu dneska ven... je hezká... naděje na ženskou... jsem sarkastický a vydrží to..." O M. saraksmu dále jednáme.. M. připouští "lidi mě moc nemusí", ví, že sarkasmus je útočný, připouští, že si lidé potřebují sebe vážit.... Sám sebe vnímá jako neúspěšného člověka, ani si nemyslí, že je důležitý... má ztracené roky... dlouho mu trvá, než někomu uvěří... K svým pozitivům řadí logiku, analytické myšlení, přemýšlení do hloubky, umí investovat... Investování probíhá v online hře. V běžném životě je zařízen jinak: nemá ani účet.
S. Věnujeme se dalšímu anamnestickému mapování, rozvoji vzáj. vztahu, vytváří to příležitosti ke komunikaci. Porucha aktivity/pozornosti je v kom. patrná, M. se projevuje výrazně odtažitě, vztahy chápe instrumentálně, patrná je výrazná nejistota ohledně vlastní osoby.
D.s. Sjednána konz. 1/3.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	5.12.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Emoční nestabilita.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. M. přichází sám, s předstihem, potřetí ve stejném oblečení, při líčení událostí silně vzrušený. P.k. M. referuje o tom, že od zač. roku nastupuje do Foxconnu jako produktový technik, práce u PC. Aktuálně prochází kursem ÚP "Hledám práci"; kolektiv frekventantů považuje za pohodový. Zprávu o možnosti nastoupit do práce dostal včera odpoledne, celé odpoledne to náročně zpracovával, probudilo to množství emocí a asociací, mj. co bude až babča umře, mamka možná bude chtít dům prodat, ale proti tomu se v něm všechno bouří... také si uvědomil, že mu hrozí samostatnost, "bylo by mi blbý ten dům opustit..." Včera měl dojem, že už teď prožívá, že babča tam není, také obavy o to, jak se adaptuje na práci, nový kolektiv, bude se muset snažit... Rozhodl se, že půjde na kolonoskopii... je někdy tak nerozhodný... má potíže s břichem, někdo ho hodně bolí... pak zase nic... není to neuróza? Rande před dvěma týdny dobrý, ale je to spíš holka na sex, není moc chytrá, on by potřeboval asi razantnější ženskou... vnímá sám sebe jako nerozhodného a ona by mu mohla pomoci... jako např. teď s tím Foxconnem. Ranní vstávání nyní zvládá... S. M. se svěří poměrně otevřeně s limity svého prožívání, uvědomuje si svou "emoční nestabilitu", t/t ji též projevuje. Regulací emocí se zatím nezabýváme. Říká si o vztah, v němž by byl opečován někým, kdo je stabilnější a pevnější. D.s. Sjednána konz. 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.12.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Budování vztahů.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. M. přichází s půlhodinovým předstihem, nekomentuje to. Snadno silně znejistí, paranoidní představy? P.k. M. referuje o seznámení s Michalou, včera se dozvěděl, že má dítě, to ho šokovalo, nesnadno to zpracovával. Podporuji prozkoumání pocitů, které to vyvolalo... Zvýrazňuji pravděpod. potřebu velké pozornosti, dělit se o ni by pro M. nebylo snadné. Podporuji též rozhodnutí vztahu se nevzdat, ale "postupovat pomalu". Postupným zkoumáním vychází najevo, že M. s M. nemluvil, neviděli se, kom. byla pís. ... Věnujeme se dále podrobněji tomu, co to znamená vystavět vztah, pečovat o něj - mj. mít iniciativu, zajímat se o druhého, vyjít druhému vstříc apod. Podtrhuji význam nepartnerských, kamarádských vztahů. Mapujeme, jak to má babča - "jezdí ke známým" zřejmě znamená, že má partnera... zajímalo by M., kdo to je, chtěl by ho víc poznat... M. zdůrazňuje, že děda je pro něj "uzavřená kapitola". Poukazuji na to, že babča nemusí mít známého jako náhradu dědy, ale jako dalšího blízkého člověka. Vánoce stráví rodina u babči (brácha, sestra, mamka, babča). Do práce se M. těší; i v této souvislosti mluvíme o významu vztahů se spoluprac., nadříz. Krátce se zastavujeme u tp vztahu a jeho budování. S. M. k příp. partnerství přistupuje velmi infantilně, pětiletého syna slečny označuje, že by to možná mohl být brácha, vztah si imaginuje jako výrazně mateřský, podpůrný, partnerské znaky v něm zcela chybí. Konz. chápu jako základní edukaci o významů vztahů a způsobech, jak vztahy budovat. Koncepty zájmu o druhého, vstřícnosti, poskytování péče jsou pro M. neznámé. P.s. M. má nereálná očekávání ohledně termínu konzultace např. v pátek po 17:00. Díky tomu není sjednán žádný termín konz. M. se ozve, až se zaběhne v práci... Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	13.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Osamění.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. M. přichází sám, s předstihem, beze změn v projevu, úpravě zvenějšku. P.k. Referuje o ztráze zaměstnání po 3 týdnech, ofic. z důvodu nalezení lépe kvalifik. pracovníka, bez náhrady na jiném pracovišti firmy. "Mrzelo mě to... ale vím, že mě musel vyhodit...." Na 3 směny jít nechce, to byla jiná nabídka.... Odeslal asi 30 dal. odpovědí na inzeráty, bez odpovědi. V Po jde na kolonoskopii, hodně s tím bojoval, ale zaujal postoj "vypnu hlavu", "strach se dá zvládat..." - postoj oceňuji. Všiml si, že od doby docházky do práce ho přestalo bolet břicho... Trápí ho, že byl skrblík, neužíval nastřádané peníze (ve hře) s přáteli, jak mohl.... Teď přátelství s partou asi 3.-4 kamarádů skončilo (cca skoro před rokem) a on si uvědomil, že nemá s kým si užít ty úspory... Kamarádili se asi 5-6 let, jeho do party dostal jeho soused, ten se přestěhoval na druhý konec města a našel s holku... proto to skončilo. Procházím s M. různé možnosti udržení kontaktu, možnosti obnovit vztah apod. Připouští, že hra je jednodušší než jít s někým na pivo, sobní kontakt vyžaduje od M. víc důvěry, to mu úplně nejde. Monitorujeme vztah t/t - pomáhají mu pravidla tp vztahu, formálnější uspořádání, registruje atmosféru... Podrobněji se zastavujeme u protichůdných emocí (hněv, zklamání v. máme se rádi, je nám spolu dobře, důvěra). Nabízím do příště pokusit se prozkoumat jiné příležitosti/možnosti k udržení/obnově vztahu s býv. sousedem. S. Hl. tématem je udržování vztahů, M. si uvědomuje svou potřebu vztahu, ale neumí s ní zacházet. Opět se vracíme k základním pojmům, k edukaci. D.s. Sjednána konz. 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	27.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Budování vztahů.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Beze změn. P.k. M. zvládl vyš. GIT, pociťuje úlevu. Pokusil se navázat kontakt s kamarádem, nepodařilo se to. Poskytuji ZV ohledně nejasných vyjádření, generalizovaných, nekonkrétních. Vysvětluji princip a smysl ZV. Podporuji všímavost vůči t/t - jaký je kontakt se mnou, jako příklad IP kontaktu, na němž je možno se dále učit. Věnujeme se významu "povídání si se ženskými", podporuji uvědomění ZV, kt. mu býv. kamarádky poskytovaly. M. připouští "skrblictví", to by dnes dělal jinak. Také si uvědomuje, že se mu nechtělo jezdit na výlety. Význam společných zážitků jako příkladu investování do vztahu podrobněji procházíme. M. si připomíná výlet do Babiččina údolí s babčou a dědou, dobré placky, rozhovor s dědou o maturitě.... Dnes měl reakci jedné firmy na CV. Avizuji, že na příběh se budu ptát též na zač. příští ko. S. Spolupr. stále ve fázi rozvíjení komunikace, kt. je velmi obtížná, nevýtěžná. Zpevňování vztahu, budování důvěry, motivace k bohatšímu živ. stylu. D.S. Sjednána ko 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	13.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Vztahy partnerského rázu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. M. přichází včas, sám, obv. úprava zevnějšku, v popředí překotná kom., por. pozor. P.k. Referuje o "spánkové paralýze" (k ránu, tíživý sen s více tématy, dominuje postava nároková si pozornost a poslušnost, em. zážitek nejasný, málo diferencovaný). Denně poslouchá medit. hudbu k usnutí. Cítí, že je testován, např. "zda něco ukradnu". Cítí se po tomto zážitku volnější, čistší. Dnes asi půjde ven s holkou, obává se, aby zase nedošlo k tomu, že jich bude mít víc a nakonec žádnou, už víckrát se mu "to takhle se ženskými" stalo. Vyslovuje teorii, že jeho deprese souvisí s tím, že 2,5 - 3 roky neměl ženskou, a dále s tím, že chce mít perfektní věci. Všímá si toho, co všechno ženská má mít, hlavně tělo, vtipná, chytrá, teoreticky by měla vařit, ... Reflektuji vyjádření, podporuji uvědomění reciprocity vztahu, celistvosti vztahových objektů, nezbytnosti investic, aby bylo možno očekávat výtěžek, poukazuji též na dynamiku vztahu. Sám sebe vnímá jako hezkého kluka, kt. má "dar", o to víc jej frustruje, že nemá ženskou. S. Výrazně objektové a instrumentální chápání partnerských vztahů. Prosakuje z kom. o nich samota, nedostatek sebevědomí, ztracenost. D.s. Sjednána nejbl. konz. 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	24.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Přerušení spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Beze změn, ležerní posez. P.k. M. zapil léky minerálkou a tomu přisuzuje horší spánek, jinak se má dobře. Nemá žádné téma, kterému by se rád věnoval, už by to bylo jen "opakování". Nabízím několik oblastí, v nichž vidím témata, která jsou aktuální (osobní spokojenost, osamělost, hledání zaměstnání). M. o své osobní spokojenosti neuvažuje, partnerský život nemá a ve věci zam. konstatuje, že týdně rozesílá 4-5 inzerátů. Má dojem, že naráží na to, že nemá ŘP... na ten nemá peníze... musel by mít auto... Krátce navrhuji uvažovat o zvládnutí překážek, kt. zmiňuje - jak si lze opatřit peníze (nakonec M. připouští, že pol. by mohl zaplatit sám, druhou pol. půjčit od babči, pak jí to vrátit... ale vlastně problém je, že "jsem paranoidní... mám strach, abych nenaboural..."). Ohl. práce zmiňuje, že důl. předpokladem větší uplatnitelnosti na trhu práce je prac. zkušenost, kt M. nemá. Získat ji v jakékoliv práci by mělo velkou hodnotu, stručně popisují, co by se všechno naučil. M. se odpojuje, nereaguje... S. M. přichází bez motivace, chuti ke spolupráci, nabídky odkládá, zpevňuje obranu. D.s. Navrhuji delší pauzu, kontr. sezení za 4 měs., na to reaguje se zájmem. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Hostilita.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	"Cítím se docela v pohodě... jediný, co s váma chci probrat... otevřou se mi všechny rány... ennávist vůči ženám... když vidím pěknou ženskou, mám v hlavě bordel... když mi řekne, že jsem pěkněj... je to ještě horší, napadne mě, že jsem to tři roky nevyužíval..." Explorujeme různé vrstvy prožívání: hněv/zloba ("hlava ví, že za to mohu já..."); sex. frustrace; zoufalství ("sem introvert, můžu si za to sám, nefunguju na soc. médiích". Odkrýváme přesvědčení "hezkej kluk by měl mít hezkou holku". S. M. si dovoluje otevřeně pojmenovat silnou dynamiku frustrace, bezradnosti, sebeodmítání, kt. je vyprovokována kontaktem se ženami a přiblížením se k tématu partnerství. Patické rysy osobnosti vystupují do popředí, instrumentální vztah k ženám, konzumní přístup k intimitě, nefunkční přesvědčení. Je v tom obtížně odklonitelný, zdá se, že alternativní přístup pro něj není dostupný. D.s. Dal. konz. nesjednána, M. se ozve v případě, že by spolupráci potřeboval. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Obnova spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Přichází včas, vkusně, přiměřeně upraven, dojem podobný jako dříve: depresivní ladění, rozmáchlá gesta, impulsivní reakce, absence pozit. emotivity, úzkostný výzor. Přetrvává obtížný přístup k vlastnímu prožívání, absence jazyka pro psychickou a sociální sféru života. P.k. M. referuje o tom, že byl odkázán PL k přinesení zprávy, mj. s ohledem na to, že dříve PsL (Dr. Cardová) neposoudila stav M. jako indikovaný k medikaci, a dále s ohledem na recentní dramatické události související s akutními GIT potížemi (cca 10 dnů zpět). Opět se projeví silné anx. až pan. ataky v noci, „co zase bude... vystresovanej... nespál jsem ... to bylo hrozný... strach, že umřu...“ Usíná však dobře, všechny nepřij. příznaky se koncentrují do doby, kdy se setmí až do večerky (kolem půlnoci). Jde o prožitky beznaděje, ztracenosti, osamění. Triggerováno je to somat. obtížemi, setkáním s tématy souvisejícími se smrtí (film apod.), samotou (vztahové scény). Silně si uvědomuje své stárnutí, vyděsila ho absence radost, kt. čekal v souvislosti s celosvětovou edicí známé hry... všichni jsou nadšení, já nic!!! Podrobnější exploraci zjišťujeme, že v období od urg. těles. obtíží to bylo hlavně jeden večer, postupně se to zlepšuje. M. pracoval od pol ix do pol xi/2024, propuštěn ve zk. době, chválí si jednání nadř., důvodem bylo, že nepochopil, o co v práci jde, pomalu se učil, nebyl s to práci zvládnout. Předtím od iv/2024 práci neměl. Nadále bydlí u babči (73), kt. vždy v pondělí, navaří a vypere, M. se s ní nebaví, přestože ona by asi ráda, nemá o čem. Sem tam jde „s holkou ven“. Dle svého podání se soustavně snaží najít práci. Sjednáno, že koncept zprávy připravím do příští konz., na ní projednáme další. S. M. se vrací po 7 měs. znovu do tp, ale nepříliš ochotně, motivace je externí, sám se vyhýbá nepřij. zážitkům souvisejícím s tím, že by se sám sobě věnoval. Hluboká osamělost, obtížně rozumí vnějšímu světu, koncentrován na sebe a své obtíže, závažné depresivní příznaky, v praktických a finančních otázkách závislý na vnější podpoře. D.s. Nabízím ko 1/1, tu M. odmítá s odkazem, že by se před Vánocemi rozhodil a to nechce, proto ko ¼. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Podezřivost.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Přichází se zpožděním cca 10 min., v průběhu sezen častěji na rozpacích, zábrany, cenzuruje svá vyjádření, obsahy. P.k. Špatně spal, večer nešlo oklamat tělo, že má spát, ráno brzké probuzení, netěšil se sem, jako k zubařovi... Štědrý den nejhorší v mém životě... sám, mohl jsem být s m. a sourozenci (brácha, 22, ID, má něco s nohou, asi nemá hotovou maturitu, sestra, 13-14, ZŠ, chce jít na veterin. SŠ). V mezidobí si párkrát šel pro jídlo do restaurace, na nákup, jíst venku to ne, musí si hned po jídle čistit zuby, k jídlu si chce něco pustit... Denně chodí na procházku, hodina, cca v 12:30. Vstává kolem 10:00. S bráchou se viděl naposledy před měs., byl s ním v nem., kdyby něco... Se sestrou v autobusu MHD, když jezdil z práce, sestra jezdila od koní s mamkou. U m. v bytě nebyl aspoň deset let. Nemám si s nimi co říci, je to low life... styl myšlení... nemají otevřenou mysl... Babča je tvrdohlavá a dává mamce peníze... Byt, kde m. bydlí, patří babče... Já platím babče peníze, z našetřených peněz (dřív mi dávala kapesné)... něco jsem investoval, kryptoměny... na SŠ jsem se zabýval hodně penězi.... trápí mě, že se babča nechá zneužívat... mám paranoii, že m. krade babče z důchodu... důkazy nemám... jedni parazitují na druhých... nevěřím lidem... nechci, aby k nám někdo chodil... M. připouští, že extrémně nerad dělá chyby... to úplně rezonuji... připadám si jak chcípák, debil... jsem pak extrémně pomalý, všechno kontroluji... to byl problém v práci... Připouští, že si připadá, že je nikdo... Ptám se, zda má M. zájem něco se svou podeřivostí dělat. Asi ano, zkusil bych to... vysvětluji, že postup není složitý, ale bude znamenat opuštění jistého pohodlí, v němž se M. nyní udržuje. Dompr.: chci podstoupit zěmny svého pohodlí ve sropsčch svobodnějšiho života s ěvtšími možnostmi? S. Konz. poodhaluje velký odstup od blízkých osob s výjimkou babči a zemělého dědy. Vyjadřuje pohrdlivý postoj k matce, netečný k sourozencům, pomíjí jejich prožívání. Jakékoliv emočně nabitě situace jej extrémně destabilizují a vyhýbá se jim: na druhou stranu popisuje vlastní podezřivavost, uvědomuje si iracionalitu těchto představ, nicméně je neopouští. Váhavě připouští možnost změny. Motivace sporná. D.s. Sjednána ko 1/2, sám takový termín navrhuje. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	21.1.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zvládání úzk./pan. stavů.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Obv. projev, překotný, neohraničený, vyžaduje větší úsilí k prosazení. P.k. M. líčí nepříj. zkušenosti posl. dvou dnů a nocí: obtíže s ušima, obavy zdr. rázu, vnitřní konflikt jít/neít k lékaři, předch. noc narušený spánek, posl. noc také, pomohl melatonin, ale obává se závislosti na něm (předch. užití melatoninu cca před rokem). Jak zacházet s úzkostnými stavy? Věnujeme se nejprve popisu intrapsych. konfliktu dvou částí já, úzkostného a racionálního, nabízím též koncept narušené em.rac. rovnováhy. Stručně popisuji stresovou reakci zejm. na úrovni nervové, vysvětluji tak reakci těla, kt. bylo v mobilizovaném stavu. Jako somat. nástroj zvládání označuji zejm. řízený dech /PD. Provádíme standardní nácvik, doporučuji cvičit dvakrát denně, v klidu, odkazuji na audioprůvodce. Nácvik má dobrou odezvu, M. se jeví motivovaný v něm pokračovat. Stručně se věnujeme absenci vztahových opor. S. Vrací se obtíže spojené se soamt. nepohodou, na ně navazuje stres. reakce, insomnie, potřeba vnější opory odborné, absence vztahových opor. Kombinace různých typů úzk. potíží (somatofor., somatiz., hypochondr., agorafob.). D.s. Sjednána ko 1/2. M. se snaží termín mít pod kontrolou. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	5.2.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Mindfulness.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. M. přichází včas, při sdílení svých úvah a prožívání útržkovitý, projev nesouvislý, obtížně zachycuje myšlenky, projev jako celek silně neuspořádaný a nepřehledný. P.k. M. deklaruje, že se má dobře, ale od vysvětlení, co to znamená hned přechází k "byl jsem hozen do bláta... musel jsem se vyškrábat... lze si kupovat hry... herní platforma... nabírat majetek mě bavilo... máš tm nějaký peníze... ale nebudu žít navěky... až umřu, nechci po sobě nic nechat... .. přišel jsem z práce a měl jsem další šichtu, řekl jsem si za 30 EUR musíš hrát 45 hodin... .. jako otrok.... uvědomil jsem si, že už to nedělám rád... musel jsem... pak jsem si uvědomil, že je normální po sobě něco nechat... obden vnímám nesmrtelnost... omezenost... plynutí času.... je to tíživé... nestihnu asi všechno... napadlo mě, že bych mohl hrát něco lepšího než co hraju teď... rušilo mě to.... nedělám teď možná to nejlepší, co bych mohl..." Nabízím uspořádání myšlenek: M. si všiml, že podléhá nutkavé potřebě utratit peníze, aby po něm nic nezůstalo, což byl jakýsi úkol, který si stanovil a jemuž začal proti své vůli otročit Všímá si, jak ho znepokojuje smrtelnost a vede ho to k úvahám, zda dělá to nejlepší, co může. Tyto myšlenky ho odvádějí od soustředění na aktuální aktivitu a berou mu prožitek, který by jinak měl. Nabízím mindfulness techniku jako nácvik prožívání t/t. M. to vítá, z nácviku těží úlevu. S. M. se zde učí uvědomovat si své prožívání a formulovat jej. Čelí náročným existenciálním výzvám - ty ponecháváme v tomto sezení stranou, vrátíme se k relax. a MF technikám, provádíme zde nácvik, kt. M. zaujal. D.s. M. si sám říká o sezení 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.2.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Vztahy a jejich aspekty.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Beze změn. P.k. Dnes a v pátek výb. řízení do nové práce, M. o ni stojí. Je to pro něj příp. zdroj výdělku, nemyslí si, že by mohla dělat práci, kt. by ho bavila. Jaký by to příp. práce byla? Lékař (zachraňuje životy)... programátor (vývoj AI)... Ve čtvrtek zrušil schůzku s dívkou... proč? .. má nějaký jiný vztah... jsem náhražka?.. ale aspoň bych měl holku... možná později se sejdeme... Podporuji uvědomění pocitů ... nejistota... zmatek... obavy... Také ponížení?... Podrobnějším popisem situace usiluji o vyvolání jasnějších pocitů... Věnujeme se rozdílu mezi prožíváním a uvažováním. Nabízím analýzu našeho vztahu (terap.): z hlediska důvěry... bezpečí... přijetí... vřelosti... Podrobněji popisuji, jak to může být v jiných vztazích. M. se cítí edukován... to je pro něj nápomocné... S. Konz. mimořádná tím, že M. toleruje prozkoumání důvěrnějších oblastí prožívání a vztahových aspektů našeho kontaktu. D.s. Sjednána konzultace 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	26.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Sociální dovednosti.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. M. přichází včas, odtažitý projev, impulsivní reakce, soc. neobratnost, nedostatek emaptie a soběstřednost přetrvává. P.k. Spánek se zlepšil.. - pomáhá si fytofarm. s obsahem CBD, chmele, melatoninu, dále poslouchá audioprůvodce "hypnotp", vypíná modré světlo... Reflektuje vztah se dvěma "známými", s nimiž již řadu let hraje různé hry: nemáme toxický vztah? nemám to ukončit? Největší potíží mu dělá "šikanování" = "popichování"... Připomíná, že na škole měl velké obtíže, užíval léky (zřejmě v souvisl. s projevy ADHD), cca do 7.-8. tř., ty zlepšovaly náladu a zklidňovaly.. Dodnes na šikanu reaguje silným podrážděním "nechci být šikanovatelný". Možná něco podobného zažívá se ženami: někdy se probudí silná nenávist vůči ženám, "čistá nenávist"... čtyři roky bez ženský... to nevrátím!... M. si uvědomuje, že potřebuje pravidla, když chybí. cítí se nejistý... S. M. mimořádně přináší vztahová témata, všímá si své podrážděnosti, hledá, co je či není v normě a jak na své zážitky reagovat. Do popředí vystupuje instrumentální až sociopatický přístup k druhým lidem, absence náhledu z perspektivy druhého, zaplavení vlastními pocity znehodnocení, ponížení, na kt. reaguje zlobně a agresivně. D.s. Sjednána ko 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	12.3.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Nerozhodnost.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Beze změn. P.k. M. přináší zprávu, že nespavost přetrvává, dle jeho dojmu spí 3 hod denně. Procházíme zákl. pravidla spánkové hygieny, u některých si M. uvědomuje, že by mohl zlepšit svou péči o spánek. Popisuje "paniku" související s rozhodováním o koupi nového monitoru. Diferencujeme dvě části self, kt spolu vedou dialog. Vší má si, že přes den je vlastně docela v pohodě, "peklo" nastane, když jde spát... Vší má si "záškubů", pořád myslí na výhody a nevýhody nákupu... všímá si záškubů... od páté hod. ráno spí dobře... Má dojem: musíš spát, jinak umřeš! Věnujeme se podrobněji možností zlepšit péči o spánek. S. M. neuroticita jej vede k zvýš. pozornosti somat. symptomům, kt. vyvolávají anx. až pan. stavy, rozptylují pozornost, urychlují myšlení, vedou k neprodukt. řešení problémů. To je posilováno osaměním, v němž vede svůj život. Zdá se, že M. získal chuť soustavněji na sobě pracovat, jeví zájem o spoupr. v režimu 1/2. D.s. Sjednána dal. spolupr. 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	5.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Nespavost.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Jeví se unavený, silně úzk., vyplašený, nejistý. P.k. Všímá si častějších potíží se spánkem, někdy spí 3 hod., jindy 5-6 hod. "Mám obavy, abych si nevytvořil fobii ze spaní", všímá si, že přes den je v pohodě, ale večer po ulehnutí se objevují intruzivní a obses. myšlenky, kt. spánek ruší. Explorujeme různé nástroje, kt. ke svépomoci M. používá (dech. cvič, hudba, ...). Má dojem, že usnout není problém, ale poté se probudí a už se mu nedaří usnout. Věnujeme se dal. zátěžovým tématem, často spojeným s těles. zdravím (zkracování zubu). S. Úzk. prožívání, nedostatek přiroz. zátěže a soc. kontaktů, orientace na vlastní život a prospěch vytvářejí vhodné podmínky pro rozvoj nepříj. obtíží různého druhu, v tomto případě insomnie. D.s. Sjednána ko 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	9.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Kontakt s kamarádkou.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. M. se jeví překvapivě uvolněný, spontánní. P.k. M. vyslovuje dojem, že každoročně jeho nejnáročnějším obdobím je xi-iii, od dubna je jako "přefiltrovanej". Daří se mu ignorovat "výboje v hlavě", všímá si "overthinking". Připomínám strategii letting go/paralel. prožívání, M. potvrzuje, že to opravdu "funguje". M. se zabývá tím, jak se zbavit silných pocitů spojených se vzpomínkami na dřívější nepřij. zkušenosti (trapná reakce asi ve 13 letech na oslovení kamarádem): zkoušíme imaginovat alternativní příběh s příznivějším vyústěním. M. si techniku chválí a deklaruje, že ji určitě vyzkouší. Referuje o tom, že podniká cca jednou týdně vycházky s kamarádkou, s níž se cítí být v přítomnosti, jediné, co mu vadí, je že "má kluka". Explorujeme, co mu na kontaktu s kamarádkou vyhovuje. Zároveň si všímá toho, že "má bariéru vůči všem ženským", v důsledku čehož se mu sice líbí, ale "nemíním o ni usilovat... v intimnostech bych byl asi stydlivej...strach, že bych selhal jao chlap..." Dále si M. všímá "nemám moc empatii... nemůžu být svůj... žena ěnco chápe jinak... ja to nepoznám..." "Není to chování autisty?... nemám soc. citění..." "Chci pěknou ženskou, ale ty jsou náročné... ale vyplatí se mi to?... Vracíme se ke scénářům, kt. M. pomáhají orientovat se ve společ. situacích, ale když se pak něco děje jinak, vykolejí ho to. S. Mimořádná konzultace z hlediska M. otevřenosti, množství objevů o sobě, přiznání limitů. D.s. M. akceptuje navržený termín 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 465 | číslo formuláře: 8041**

Datum schůzky: 16.4.2025**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** Práce s imaginací.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: O. Menší uvolněnost proti min. konz.
P.k. M. podstoupil včera výb. řízení, má z něj dobrý pocit, ale není si jist tím, jak to dopadne, má už zkušenosti... Váhá nad nutností na dané pozici telefonovat: business telefonátů se neobává, ale "volání s někým v emocích" by nezvládal, to ví jistě, např. na call centru. Všimá si toho, jaké má obavy ze zneužití svých údajů. Brání mu to v založení účtu u brokera. Podobných fantazií negativně laděných má hodně a asi mu to překáží. Vracíme se k práci v min. sezení (vytvoření nového, příznivějšího scénáře). Má někdy M. také pozit. sny, fantazie? Např. co by rád dělal, jaký život by rád prožil? M. jde hlavně o nezávislost/svobodu, zejm. finanční, vydělat milión a půl a pak si užívat nezávislost. Další specifikace živoních cílů a plánů jsou pro něj obtížné, opět se vrací k práci ... Žít s někým? jak využít volný čas? mít děti? kde bydlet? ... to si jen těžko představuje, asi žádné plány v tomto ohledu nemá. Zaměření pozornosti a mysli na pozitivní události se věnujeme podrobněji, dávám to do souvislosti s péčí o psych. kondici a s prevencí vůči sezónním výkyvům nálady.
S. Konz. chybí jasnější zakázka ze strany M. Nabídnuté téma přijímá. Absence přání, snů, jasnějších plánů do budoucna.
D.s. Sjednána ko 1/3.
SJ

Výstupy/domluvy: .**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

Datum schůzky:	7.5.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Dal. spolupř.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Jeví se klidnější, nezávislejší. P.k. Nemám nic, co bych potřeboval... spánek se zlepšil, užívá nahrávky k meditaci. Připouští, že se mu nedaří ve vztazích: nedávám do toho emoce... emoce nemám rád... nedaj se kontrolovat... nedokážu někoho milovat... Připomíná smrt dědy (-6), byl to náhradní táta, zasáhlo ho to významně, od té doby ví, že nikdo nezůstává navždycky... Přiznává, že se bojí smrti, ano, můj čas je omezený... pohřeb byl emotivná... memento mori... Věnujeme se vzpomínkám na dědu.. chtěl by se M. podívat na chalupu, kam spolu jezdili? To je pro M. překvapivý nápad. Nikam nejezdí... už dlouho nebyl mimi Pa... pracovat třeba v Praze? no to rozhodně ne! S. M. se poněkud vzdaluje, deklaruje, že je spokojený, nic nepotřebuje. Nahlíží svůj život a obtíže omezeně, spíše reaguje na aktuální pohodu/nepohodu a očekává instantní řešení. D.s. Sjednána ko s delším odstupem (1/4), M. zkusí uvážit, zda něco aktuálně od spolupráce očekává. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	26.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Obnova spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. přichází se zprávami o zhoršení spánku koncem léta, od pol. x/2025 má "migrény" = cefalgie nastupující kolem 17:00, trvá do cca 20:00, spontánně odeznívá, spojené s únavou, jiné příznaky nejsou. V xi/2025 měl 2-3 dny "psychózu" = nutkavé paranoid. představy o lidech a světě, vyústí do agres. sklonů (např. stát se nestará o noční provoz letišť, zubař jej poškodil, trpím, protože matka mě porodila. PL jej doporučila k PsL, Dr. Cardová jej nepřijala, odkázala na Dr. Zelenku, tam zatím se neobjednal. Nyní spí dobře, jen ty "migrény" jej obtěžují. Nemá chuť nic dělat, nemá chuť žít, necítí štěstí. Explorujeme živ. rytmus (káva, mytí hlavy, WC, procházka v obýváku - 1-1.5 hod. ve sluchátkách hudba, work out, oběd, jóga, čištění zubů, dom. práce, PC - hledám holku, hraju hry, dokupořady o přírodě (zvířata jej fascinují). Zam. nemá, na pohovory posl. dobou moc nechodil, posl. pohovor v kalírně, neumí dát najevo zájem o práci. Všimá si, že řeší kraviny (škrábance na novém mobilu), přehrává si dramat. scénáře o konfliktech s lidmi. A: M. se ocitá opět v pasti svého živ. stylu, v němž žije na pustém ostrově, pokud možno nevychází z domu, nestýká se s lidmi, chybí mu uspokojivá a tvořivá činnost. Není vyloučeno, že anx. obtíže, paranoid. a obs. představy mají v tomto živ. stylu podstatný zdroj. M. to nahlíží jen částečně, vykročení z tohoto omezeného živ. okruhu je pro něj mimořádně obtížné. P: V případě zájmu nabízím konz., váhavě a nepřesvědčivě se pro to M. rozhoduje. f 1/2 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 10.12.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zranitelnost.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: M. referuje o subj. zlepšení, přestože cefalgie přetrvávají, ale již moc netrápí. Obj. k PsL (iii/2026), ale trochu se toho obává, nyní nemá vlastně důvod tam jít, nebude marnit jeho čas? nebude se ptát na příliš osobní otázky? Co by to mohlo být? Třeba to, že žiju u babči... V čem to je osobní? POstupně M. zjišťuje, že být na někoho vázán (babča) představuje zranitelnost, on nechce být zranitelný. Může být člověk nezranitelný? Nečiní nás každá dobrá věc zranitelným? Dříve poslouchal přednášky Maxe Kašparů (je to nejvzdělanější člověk u nás), z nich vyrozuměl, že křesťané jsou lidé s hodnotami, to je sympatické. Jaké hodnoty má M.? Spolehlivost, loajalitu. Krátce se věnujeme tomu, jak přistoupit k získání zam., což by mohlo podpořit sebepojetí, důstojnost.
A: M. si zde dovoluje být zranitelným, svoluje dokonce k tomu, aby to bylo tematizováno. Za úspěch lze považovat i sjednání dal. konz., přestože nyní jej "bota netlačí".
P: Podpora péče o sebe a vnímavosti vůči druhým. f 1/4
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	6.1.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Pěstování vztahu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Úzkosti teď nevnímám, ale mám pocit, že jsem mimo svět... se ženskýma neumím mluvit... chtěl bych v tomto světě víc žít.... vadí mi, že nejsou jasná pravidla... fascinuje mě svě vikingů... když byl někdo slabší, prostě nepřežil... je v tom spravedlnost... ženy se chtějí bavit, to neumím... M. chápe partnerství jako sdílení pocitů a rozdělení práce. Dokáže mít M. rád? V 17_18 letech asi lásku pocítil... mít rád znamená, že bych pocítil smutek, kdyby se s tím člověkem něco stalo. Má někoho M. rád? No asi babču... ale že ji mám rád jí neříkám... Jaké by to bylo? ... Co znamená, že ji má rád? Má ráda babče jeho? Je to vyjádření pouta, druhého člověka potřebuji/on potřebuje mne. M. si uvědomuje, že nemá takovou potíživse ženami jako s muži, možná proto, že muži jej šikanovali, ženy ne... Sjednáno, že M. zkusí experimentovat se sdelením babče, že ji má rád... A: Překvapivě se M. dostává ke vztahovému tématu, přibližuje se k svém emocím, ale pro něj bezpečnou vzdálenost si stále udržuje. Cenný je zájem o to prozkoumávat, co je v jádru vztahů. P: Revize dompr: jaké to je, když babče řeknu, že ji mám rád? Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 465 | číslo formuláře: 9590

Datum schůzky:	20.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Regulace emocí.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. objevuje, že se mu nedaří dostatečně kontrolovat silné emoce (vztek při neúspěchu u PC hry, kope do skříně, zatím nic nerozbil, také "toxické" komentý, které vedou k ban chat). Podporuji prozkoumání fenoménu (zdánlivě náhlá ztráta kontroly, vyloučeno, že by to mohl zastavit... nebuližuje sám sobě, ví, že nechce nic rozbít, i když to nutkání má, masivní pocity nehodnoty, a ztráty smyslu). Dále se věnujeme motivaci (stav ztráty kontroly je subj. velmi nepříjemné, je to "veliký špatný"). Vysvětluji základní strategii (všímavost k časným příznakům zvyšování em. nabuzení), sjednáno, že se to M. pokusí mapovat. A: M. je konfrontován s vlastní em. nestabilitou, částečně ji reflektuje, cenná je vůle na tom pracovat. P: Revize dom.pr. a pokračování práce s časnými příznaky v duchu DBT. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Sebepojetí.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. propadl silnému hněvu a sebeodmítání pouze jednou, označoval sám sebe jako bezvýznamný hovno, kopal do skříně a seděl dlouho s hlavou v dlaních... Dříve se to dělo častěji. Tentokrát byle spouštěčem slehání ve fundamentálních dovednostech v zápase (PC). Odlišujeme pocity a chování, ujasňujeme, co kontrolovat lze a co ne. Věnujeme se dále postoji k sobě - sklon k extrémním hodnocením, silná nestabilita sebevnímání. Doprovázím M. v ujasňování motivace s tímto sžíravým odmítavým sebehodnocením vědomě zacházet. Jak by mohl M. pěstovat vyváženější a umírněnější postoj k sobě? Použití "ale"... hledání protikladů... dovažování nápadu vidět sám sebe v tak extrémním světle. A: Přesouváme se od práce s emocemi k hlubší rovině sebepojetí, sebehodnocení. Emočně nestabilní dynamika je zjevná, přesto M. přichází s jistou motivací pro změnu. P: Vyhodnocení min. sezení, trénink alternativního postoje k sobě. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.2.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Emoce a racionalizace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. přichází se zpožděním. Ukončil hraní hry, kt. ho dráždila, takže exploze hněvu a agrese nezažívá. Má se tento týden setkat s dívkou, kt. žije v "otevřeném" vztahu a hledá milostný poměr. M. si všímá, jak s blížícím se setkáním znejistí: analýza em. koše přináší nejistotu ohl. etiky takového vztahu, nejistotu ohl. vlastního prožívání při příp. setkání a také jistý druh očekávání něčeho příjemného. Oddělujeme emoce od racionalizací, kt. vzápětí neutralizují nepříj. zážitek negat. emoce. M. zvažuje, zda má smysl absolvovat schůzku u PSL (za měsíc), když nyní nepozoruje negat. příznaky. Na poli prac. uplatnění není nic nového, M. dochází na ÚP, má dojem, že obeslal všechny firmy... Mohl by si najít alespoň brigádu? A: Situace je nadále neutěšená, absence prac. režimu M. ochuzuje o přiroz. příležitosti k seberozvoji, což zvyrazňuje jeho nejistoty v obl. vztahové. P: Supervize případu? SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	4.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychohygiena.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. začal aplikovat cviky na krk a ramena, cefalgie ustoupily. Všiml si, že dokonce měl den, kdy ho těšil život. Všimá si, že jedna a táž věc vyvolává úzkost i radost (sestavení seznamu her, které chce vyzkoušet). Sem si chodí jednak pro úklid svého nitra (pomůže mu to věci uspořádat) a také pro edukaci ohl. duš. zdraví. Mohl by se M. starat o duš. hygienu i sám? Procházíme možnost konzultací s AI, dále deníkové záznamy a expresivní psaní. Forma expresivního psaní jej zaujala, mohl by to vyzkoušet. A: Konz. nejde do velké hloubky, M. si vystačí s málem. S ustupujícími příznaky se vytrácí zájem o spolupráci, konzultace je spíše zvyková. P: Podpora převzetí zodpovědnosti za to, jak se mu psych. daří. Zvažování indikace spolupráce. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	18.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Sebehodnota: jít do armády?
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. vyzkoušel expresivní psaní, hodně mu to pomohlo, pracoval také se škálováním svých obtížných témat... Podstoupil výb. řízení: vadila mu nestrukturovanost rozhovoru, "ty hry"... neuspěl... M. cestou sem potkal známého, pracuje v armádě, má audinu za dva míče, co má M.? Je velký hovno... nikdo... nic nedokázal... já bych měl být na vrcholu potravního řetězce!... Mohl by jít do armády, tím by skončil jeho život (= civilní život)... all in... ale vezmou mě? těžký psychotesty!... tam skončí život... = furt se někam jezdí, 6 let závazek... armáda se o mě postará, až umře babča... Co vás na tom láká? Je to extrém... tam je člověk chlap... Proč až umře babča? To bych se musel vzdát civilního života už teď... Včera navštívil PsL: neshledána patologie, medikaci odmítl, má dál chodit na pstp... Co jste si odsud vzal? Zjistit, kdo jsem.... A: Konz. s typickým průběhem, M. je viditelně rozrušený setkáním s úspěšným vrstevníkem, projevuje se akcentovaně, obtížně reguluje impulsy. Přiblížení k otázce identity a sebehodnoty je zjevně velmi náročné a provokující. P: Téma identity. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Přerušení spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. přináší zprávu o tom, že se mu vede vcelku dobře - díky pravidelnému cvičení, díky rozhodnutí investovat peníze (z dřívější své práce, aktuálně nepobírá žádnou dávku). Trápí ho ulpívavé myšlenky na rozhodnutí stomatologa, vrací se k tomu, zda to bylo správně, zda jej neošidil atd. Základní strategii práce s ruminacemi si ujasňujeme. A: Konz. bez jasnější zakázky. Tím je spolupráce v posledních několika konzultacích poznamenána. M. připouští, že necítí nyní potřebu se něčemu na tomto poli věnovat, cítí se spokojený. Akceptuje můj návrh na přerušení spolupráce a sám navrhuje revizní konzultaci v termínu ix/2026. P: Po vzájj. dohodě sjednán odložený termín příštího sezení na ix/2026. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	27.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Nastup do práce?
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. má možnost nastoupit na místo prodavače v elektroobchodě. Jediným přirozeným motivátorem je to, že nemá zatím jinou nabídku, po roce je to první možnost nastoupit do práce. Proti mluví mj. školení v Praze, náročný režim krátkého a dlouhého týdne s každodenními dvanáctihodinovými směny, kontakt s zákazníky, a dále těžký zážitek spojený s tragickou smrtí studentky před nedávkou školou, které byl nechtěným svědkem. Jednotlivým položkám se věnujeme z pohledu "co by M. musel udělat, kdyby danou překážku chtěl zvládnout". Dále se zabýváme tvořením konstr. postoje k pracovní příležitosti jako zákl. podmínkou co nejúspěšnějšího zvládnutí příležitosti. Téma zpracování traumatu odkládáme na další ko. A: M. přichází s příležitostí k práci, nyní to závisí jen na něm, zda ji přijme a tato zodpovědnost jej velmi zatěžuje. Traumatizující zážitek (pobodání studentky s následkem smrti) bude nutno zpracovat separátně, v tuto chvíli jej ošetřujeme jen instrukcí k vyhýbání se místu události. P: Nabízím s ohledem na okolnosti ko 1/1, M. to akceptuje. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Apatie.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. odmítl nástup do práce, zaskočilo ho, že by to mělo být už tento týden. Dnes jde na pohovor do banky. Krátce zkoumáme prožívání v souvislosti s rozhodováním minulý týden. M. trápí to, že má sice zákl. strukturu aktivit, ale nachází se často v apatii. Dává ji do souvislosti s marným hledáním partnerky. Uvědomuje si, že do patové situace ho přivádí mj. to, že hledá zároveň na erotické seznamce a zároveň na jiných platformách. Má příležitost mít sexuální partnerku, ale nebude to nefér vůči kamarádce, se kt. se pokouší rozvíjet kontakt, rozumí si s ní... Zaměstnává ho, že si ještě dost neužil se ženami, akcentuje absenci sexu po 4 roky. Odlišuji sex. potřeby a vztahové potřeby podobně jako v jiném případě musí odlišit hodnotu finanční rezervy a hodnotu zdraví (utratit za zub 26 tis.?). Zvýrazňuji střet priorit a nutnost volit. A: M. je natolik nespojen se svým prožíváním, že obtížně hledá, kým chce být, po čem opravdu touží. To ho uvádí do povrchního zaplňování času, k prvoplánovému konzumování požitků bez širšího uspokojivějšího kontextu. Velké množství jeho skutečných potřeb je frustrováno a od této nevlídné reality se odpojuje. P: Vést M. k sebeuvědomění, k ujasnění, co jsou hodnoty zásadnější a méně důležité. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 465 | číslo formuláře: 10497

Datum schůzky: 17.6.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Sebehodnocení.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: M. přichází rozrušený - měl jednání se zprostředkovatelkou na úřadě, konfrontovala jej s realitou ohledně jeho práce, výdělku... uznává, že má pravdu, ale bylo to těžké, mj. proto, že v ní poznal ženu, s níž se neúspěšně pokoušel dříve navázat kontakt. Připouští, že se na ni asi zlobí... Co zažíval na úřadě? Postupně se M. dostává k zahanbení a k hněvu, odlišuji prim. a sek. emoci. Nemůže se rozhodnout ohledně dent. hygieny, kam má jít zítra. Nabízím imag. dialog prožív. self s rozumujícím self. Postupně se M. dostává k pohrdavému "nedokážeš se vyrovnat s tím, že studium bylo zbytečný... ztratil jsi 8 let času... život sis posral... měl jsi jít pracovat... narazil bys na ženu... máš holku, kt. tě má ráda, ale ty k ní nic necítíš..." Nabízím M. ještě pohled na M., kt sedí zde u svého terapeuta: kritické self ho hodnotí spokojeně, uznává, že je mu tady dobře..." co je to "dobře"? jako v kostele... taková očista... možná naděje...?
A: Poprvé experimentujeme s imag. dialogem: M. jej vcelku dobře toleruje, mění se dynamika jeho projevu, dostává se víc k sobě.... uvědomuje si některé hodnoty, náznak konstruktivnější sebereflexe... Vrací se téma prázdnoty, kt. M. zaměňuje za absenci emocí. M. prožívá silné emoce, možná málo pozitivních.
P: Pokračovat v užívání imag. dialogu. Podpořit uvědomění prožívání. f 1/2
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky: 1.7.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Nutkavé téma.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: M. přichází silně rozrušený tím, že ho už rok trápí zub, zubař, který mu na něm provedl zákrok, je pro něj nepřítel... neví, zda se s ním má soudit... potřeboval by mít nějakou jistotu... Připouští, že je podezřívavý a snadno vidí druhé jako nepřátele. Jsou jen dvě možnosti, jak by se utkvělé představy, že mu zubař ublížil, zbavil: buď vyhraná soudní pře (to by bylo dosažení spravedlnosti) nebo kdyby zubař umřel. Chce jej M. zabít? M.: to rozhodně ne, to by šel na 12 let do vězení... I jeho prakt. lékařka se jej na to ptala. Je silně rozhněvaný a zaujatý enodbytným tématem. Zastavuji jej a navrhuji odlišit emoce a myšlenky (fantazie) od postoje: postoj může M. zvolit nehledě na fantazie a pocity. Chce M. téma zub a zubař opustit? Čím se bude pak zabývat? Zítra jde na pohovor na místo skladníka, rád by ho dostal, počítá s tím. S m. se nestýká, možná dva roky. Je pro něj prototypem zkrachovalé existence, namísto superchlapa si vybrala budižkničemu... Brácha je ještě jiná liga, ten ani práci nehledá... Snad se sestrou by se chtěl vidět, má v úmyslu být veterinářkou...
A: Silně exponovaná konz., M. je v silné nepohodě, do popředí vystupuje jeho emoční nestabilita, paranoia, až k hranici ztráty kontaktu s realitou. Masivní nenávist proto exploruji a explicitně se dotazuji na úvahy o vraždě, které popírá, ale při tom si uvědomuje, že to není poprvé, co tuto otázku dostává (praktická lékařka). Na svou paranoiu částečně nahlíží, ale práci s ní komplikuje izolovaný a napodnětný způsob života.
P: Udržení spolupráce, pro niž se není M. jeví vcelku motivovaný.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	15.7.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Aktivizace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: M. už se nezabývá svými představami o zubařovi a zubu... Pomohlo, že jsme to zde dali "do složky", dále to, že to mohl sdílet... M. má dojem, že úplně pokazil pohovor na skladníka.... cítí trapnost.... asi je moc upřímný... připouští, že reaguje impulsivně. Co dělat příště jinak? Mohl by zpomalit reakce, zopakovat nahlas otázku, kt. dostal, uvážit dopad toho, co řekne. Podporuji M. v akceptování procesu učení. Dále M. trápí, že utratí hodně času tím, že se do něčeho zabere a velmi ho to pohltí. Popisujeme sklon M. ztrácet se ve virtuálním světě vlastním a virtuálním světě obecně. Mohl by více času a činností trávit ve vnějším světě (bydlí v RD se zahradou)... jako příklad si připomínáme různé volnočasové aktivity. Z nich M. zajímá jen posilovna a příp. uvařit si jednoduché jídlo. Dnes je doma babča, vždy přiveze nákup a uvaří mu. A: Stále více do popředí vystupuje M. osamělost, ztracenost v tomto světě a závažné obtíže navázat se světem lidí a světem hmotných věcí kontakt. P: Podpora v experimentování a zážitcích při kontaktu s vnějším světem. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra