



Číslo případu: 509

Název případu: Beránek LARRY Michal

Datum založení: 28.2.2024

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky:	28.2.2024
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:	O. L. přichází včas, upraven originálně, culík, nadváha. Verbální projev místy vágní, nepřiléhavý, generalizující, vyhýbavý, postupně se vyjasňuje, konkretizuje, v myšlení se občas zarazí pod vlivem silné emoce. Depresivní ladění, nervozita, tenze postupně ustupuje, navenek projev nevýrazný. Spolupráce ochotná, lehce rezignovaná. Dop. Od xii/2022 do léta 2023 v IP u Mgr. K. Kořínkové, poté doporučen k skupin. pstp zde, ta probíhala od xi/2023 do i/2024, poté po vzáj. dohodě převeden do IP ke mně. Bez medikace. Zak. Zatím nejasněna. NO: Není spokojený se životem, dlouhodobě se cítí selhávající v dosahování cílů (realizovat své zájmy např. v obl. hudby, zhubnout, mít více přátel, partnerský vztah apod.). Anam. Vystudoval gym. Mozartova (2013), poté dva pokusy o VŠ (angl. 2 roky, IT 1 rok), zam. v kině a v divadle (zvukař), kde je doposud (6 let), v práci spokojený (tvůrčí proces, týmová práce). Jedináček, vztahy v rodině popisuje jako nedůvěrné, cítí se nevybaven schopnostmi komunikovat a pečovat o vztah. V zam. 7 lidí, kt. trochu znají, ale bližšímu kontaktu se vyhýbá, neví, jak na to, brání mu vlastní předpoklady a dedukce. Dva roky potíže s kolenem, má být operován znovu až zhubne, to se mu nedaří. Psych. potíže od doby rozchodu s děvčetem na konci ZŠ, od té doby se uzavírá před bližšími vztahy. Zajímá ho hudba (hraje na kytaru, baskytaru, elektr. hudba), angličtina, filmy a kultura. P.k. Rekapitulujeme průběh spolupráce u kolegyně K. Kořínkové, komentuji vlastní přístup k práci, roli a ráz tp vztahu, avizuji úvodní fázi spolupráce. Zastavujeme se u kontaktů na pracovišti, s pomocí imaginace pracujeme s možností oslovit některé z bližších kolegů, kdy půjde do klubu a přidat se k němu, L. znejišťuje to, jak by to zdůvodnil. S. Sezení se proměňuje, L. se uvolňuje, kom. je důvěrnější a konkrétnější, nedostavují se dříve obvyklé zápletky v úvahách, ve spolupráci a kontaktu se L. angažuje. D.s. Sjednána konz. 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	12.3.2024
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. Bez změn. P.k. L. zmiňuje včerejší "restart", tj. návrat k běžnějšímu režimu dne poté, co se mu nedařilo včas chodit spát... Žije sám v bytovce v centru města, o patro výš než mamka... Do 15 let žil společně s mamkou a jejími rodiči. Rodiče se po narození či kolem něj rozešli, pak zase byli spolu, otec jezdil pracovat do Něm., proto se s ním L. vídal málo, odhaduje 30x/život. Dnes si napíšu k naroz. sms, v zásadě přejná, ale stručná, viděli se fyz. naposledy před 8 lety při předávání alimentů, proč by se dnes měli vidět? je to trapný, nucený... Otcovu matku rok a půl neslyšel, je asi někde v DD, děda zemřel před 11 lety, kamarádky, žoviální, všichni byli hokejisté, děda trénoval... Otec má jinou rodinu, o ní se dozvídá L spíš z novin... Rodiče m. zná velmi dobře, trávil s nimi hodně času, dali mu nyní nějaké peníze, m. mu vyčítá, že je nekontaktuje, je to hlavně proto, že mu kladou os. otázky, cítí, že jim působí zklamání, jsou zklamaní... kdyby se jim mohl "pochlubit" tím, co by asi od něj čekali, bylo by to snazší... L. kontaktoval pseudoexpřítelkyni.. ale je nadále v intenzí kontaktu s kamarádkou, kt. má jiný vztah... je to dobře? nechtěl by jí ublížit... mohl by ublížit sobě?... S. Konz. mapuje blízké vztahy, L. se to silně dotýká, zároveň je pro něj objevené, že kontakt s otcem je spíše dobrý, i když sporný.... Dominuje téma studu (nejsem dost dobrý pro prarodiče, pro matku...) a smutku z opuštění... D.s. Sjednána ko 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Medikace, automedikace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází včas, opět neklidný, impulzivní pohyb při chůzi. P.k. Nedaří se mu opět udržet rytmus dne, zmiňuje ADHD, "teď už ho mám asi potvrzené..." Postupně objasňujeme kontakt s PsL a medikaci: iv-v/2022 u PL si stěžuje na existenc. otázky, odelsán k PsL do PKN, prescr. venlafaxin, po dvou týdnech "ataka" v práci (po odmítnutí od slečny, křeč, p. dýchání, úzkost...), převoz do PKN, opět PsL, poté navázán kontakt s Dr. Burýškovou/Malinovou, symptomy ADHD (předtím identifikované z videa) zmiňuje, ale lékařka kromě rychlého screeningu nic nepodniká, navrhuje spíš pstp a odb., kt. se věnuje p. pozornosti, teprve před 3/4 rokem ji L. přesvědčil, že mu ordinuje atomoxetin; dále medik venlafaxinem (nyní ve snížené dávce) a p.p. alprazolam (Xanax). Není si jist efektem atomoxetinu, snad více vůle k nezáž. činnostem? Alkohol konzumuje odhadem v množství 1/2-1 láhve destilátu/týd., ne každý den, až 4 dávky za den, napovazuje to za nadužívání, uvědomuje si, že by měl být opatrný. Nikotin neužívá, THC mu chybí, dříve podobně jako alkohol, ale dohodl se s PsL, že se ho zřekne, pomáhal mu k relaxaci, na podzim experiment s magickými lanýži (podzem. část lysohlávek). L. si stěžuje na to, že se neumí uvolnit. T/t: bude si po odchodu říkat, co měl říct jinak... zachycuji marker sebekritiky, nabízím nerozvíjet sebeanalýzy, ukončit je frází "je to tak v pořádku, jak to je", L. se vrací k obhajobě rozvojového potenciálu analýz... S. L. podniká sebediagnostikování (snad projev copingové strategie?), kt. nabízí své PsL, daří se mu dobrat se k medikaci, kt. však má sporný efekt. Projevuje se umíněně, své úvahy přináší zdráhavě, jako by si je chránil. Riziková konzumace alkoholu, dřívější výraznější zkušenost s THC. D.s. Ko sjednána 1/3. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Vyjádření myšlenek. Práce s akutní úzkostí.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází včas, je neklidný, tento neklid ještě významně roste, napětí v těle, pomocí kotvení se zklidňuje, odchází stabilní. P.k. Není mu dobře z toho, že si zapomněl telefon, navíc nemá "dom. úkol" - myšlenkovou mapu. Zkoušel to, ale nešlo to. Ani zde se nedaří dostat k tomu, co bylo příčinou, že "nic nešlo napsat". Experimentujeme se zápisem vnitřní řeči t/t. S velkou námahou je výsledkem pět řádků obtížně čitelného textu... o napětí, tísní, bolesti v noze. Doprovázím L. několika pokusy o zklidnění cestou práce s tělem, spolupracuje ochotně, efektivní je kotvení prostř. uvědomnění kontaktu s podložkou, smysl. vjemů a body scan. Shrnujeme zážitek t/t, instruuji ohledně dynamiky práce s úzk. příznaky. S. Konz. přináší pozoruhodný pohled na prožívání L. ve vztahu k vnitřnímu světu. Pokus prezentovat jej vede k nárůstu stresu a úzkosti. D.s. Sjednána nejb. možná konz. 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

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:	Režim a plány.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Bez nápadností proti min. konz. P.k. "Jsem přežvejkutej... napjatej... v úzkosti..." K zvýšení odolnosti a udržení přiměř. máry stresové zátěže mu slouží chození, kolo, cvičení... ale vše má nyní omezené díky nadváze, poraněnému kolenu... Rád by reorganizoval kuchyň, donahrál tracky, rozvíjel cvičení, pozval hloku na rande, řešil problém s jídlem (nadm. porce). Přemýšlel o zakázce: je toho hodně, ale možná by chtěl pomoci s integrací s lidmi (approaching people). Stěžuje si na to, že má hodně myšlenek, v nichž se mu nedaří se zorientovat. Sjednáváme dompr spočívající v tom, že se pokusí zaznamenat, co mu všechno běží hlavou bez nároku na uspořádání a rozlišení... S. Konz. náročná díky obtížnému dorozumění, množství témat, vrací se komplikované formulace, tíseň L., jakmile se pokusí vyjádřit, co se v něm děje. D.s. L. akceptuje volný termín 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	29.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Nerozhodnost, odkládání, analýzy.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází upravený, klidnější, aktivnější. P.k. L. má za sebou těžké dny kvůli konfliktu s režisérem: chce o tom mluvit? Váhá, neví... asi ano. Ale spíš o tom, že pojede na autopilota v příštím měsíci, hodně práce, osobní věci půjdou stranou... A neví, jestli si má naplánovat dovolenou, chtěl by jet v létě k moři, ale... A má domácí úkol z minule, možná navázat na toto...? Popisují putování po tématech, L. se brání, že chtěl vyjít vstříc tomu, na co se ptám... Znovu popisují proces tp spolupráce. L. se dostává k sebeuvědomění, připouští, že to je jeho normální způsob fungování. Navíc je to komplikováno nejistotou o sobě, absencí partnera, s kt. by to mohl probrat, potřebou dělat věci dobře... Bavíme se o selfmanagementu: "impulsivní" přístup namísto analyzujícího, neodkládat, omezit výběr... L. to zná, může to uplatnit z jiných oblastí. Znovu zmiňuje "dom. úkol" ("myšlenková mapa?"), bude na tom pracovat. S. Významně aktivnější spolupráce, rychlejší tempo, v konz. se promítají způsoby zacházení s rozhodováním, časem jako v os. životě. L. reaguje pozitivně. D.s. Sjednána kon. 1/3. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Navázání kontaktu s neznámým čl.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází klidnější, upravenější, konz. uspořádanější než obv. P.k. L. shrnuje zvládání náročnějšího obd., je s tím vcelku spokojen. Přesto pak vyslovuje "je to pro mě, tenhle život?", "potřebuji udržet vztahy... žít/užívat život... neumím se snažit líp..." Referuje o neúsp. pokusu navázat kontakt s dívkou, kt. potkává za pultem. Explorujeme tuto zkušenost, hledáme alternativná postup. Nabízím nácvik jasnější, přímější formulace oslovení. Poskytuji ZV ohl. komplikovanějšího vyjadřování a formulování sdělení, L. to přijímá, zčásti reflektuje a uznává tendence k nejasným postupům. S. Zajímavou zkušeností je výrazně zjednodušený behav. přístup k potížím v interpers. kontaktu, kt. L. zažívá. Poskytnutí přímější ZV a hledání možností efektivnější komunikace snad přináší úlevu a naději. D.s. Sjednána nejbl. možná konz. 1/3. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.7.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Plán osobního rozvoje.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází včas, v průb. konz. na kraji pláče (im. dial.). P.k. L. referuje o nevyspání, ukončení kontaktu s jednou dívkou, neúčasti na slavnostním večíрку v práci, vyjadřuje rozporné náhledy (měl jsem tam jít x nechtěl jsem tam jít), nespokojenost. Poukazuje na tyto ambivalence, podporuji ujasnění, že většina rozhodnutí obnáší nějakou "platbu", "něco za něco".... L. prezentuje písemně zpracovaný přehled svých cílů/plánů/změn, kt. by rád realizoval - zahrnuje jednak strategické závazky (pracovat postupně, dotahovat věci do konce, žít svůj život...), tak jednotlivé okruhy témat - živ. styl (včas chodit spát, cvičit, zdravě jíst), kreativita (tvořit, psát, skládat hudbu...), vztahy (příteklyně, mít podporující osobu, mít přátele se spol. zájmy, chodit do společnosti, nezabývat se lidmi, kt. se o mně nezajímají...) apod. Nabízím odlišení témat, v nichž zažívá to, že je na cestě (cvičení, stravování, spánek, hudba...). Nabízím poté im. dialog (two chair dial.) ve smyslu sebepodpory, L. lakrimuje, odmítá dál pokračovat, vysvětluje to tím, že by si musel říct strašně hnusné věci... Nabízím vyjádření vztahového pocitu, prezentuji své pocity k Larryho prožívajícímu self. S. Náročná práce, L. se snadno propadá do sebekritiky a sebeodmítnutí, seberkit. část je masivně zbytnělá a má devastující a znejišťující vliv. Přímou práci s markerem sebekrit. zatím L. odmítá, přesto se odvážil vyzkoušet pozici kritického self. D.s. Sjednána konz. 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.7.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Prožívání tady/teď.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Popsílá sms, avizuje zpoždění, rozptýlený, postupně se zklidňuje a koncentruje. P.k. Stěžuje si na ráno, neklid, ale akceptuje jednoduché techniky na koncentraci pozornosti (vizuální vjemy - hezké věci, odpoutání od všeobecných dojmů, myšlenek, nálad k přítomnému prožívání, orientace na pozitivní zážitky). Podporuji uvědomění a pojmenování emocí, komentuji proces a podporuji uvědomění. L. v mezidobí se vracel k tomu, že chce být k sobě vlídnější, podporuji to a uvádím ZV ohledně toho, že změnu pozoruji. Znovu vysvětluji to, jak "malé" pokroky jsou významné. Nabízím formulování nějakého poselství pro L. na příští týden: "i malý krok je krok, i když se někdy ti zdá, že se nic nemění, stačí, když využiješ to, co v tu chvíli můžeš udělat"; oceňuji tento přístup, znovu poskytuji ZV a ukončuji konz. S. Zpomalení a redukce témat, zaměření na t/t L. akceptuje, zdá se že z toho těží, rozhoduje se .pro konkrétní momenty (před představením, ve vaně, ...), v nichž aktivní přístup k sobě (prožívání t/t + vlídnost k sobě). bude trénovat. D.s. Sjednána ko 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.7.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Fokusování pozornosti.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází včas, jeví se opět klidnější. P.k. Nabízím uvědomění aktuálního prožívání, potřeb, s cílem dobře využít dnešní konz. L. nic mimoř. nenachází, referuje o tom, že není dost vyspaný. Připomíná min. konz. s tím, že jeho nedostatek energie popisují jako klid, podobně se s tím setkal na úřadu, dráždí ho to. Poskytuji ZV - překvapuje mne to, registruji podezření, že se sdělením manipuluji, nabízím zůstat u pozit. stránek jeho stavu, poukazuji na sklon k negat. interpretacím. V upl. mezidobí se L. věnoval cvičení, trochu se mu narušil pravid. režim. Věnujeme se strategiím, jak udržet pozornost (připomínat si, co dělám, psát si na tabuli nebo na papír, z pozice pozorovatele komentovat vlastní konání...). L. referuje o kontaktu s kamarádkami, jedna z nich nebude víc než kamarádka, druhá asi s někým ještě chodí... chce přestěhovat nábytek v kuchyni.. S. Konz. méně soustředěná, nutno případ konceptualizovat, pevněji stanovit strategii. D.s. Sjednána ko. 1/2. Nedostáváme se k roztřídění plánu aktivit, odlišení toho, co se děje, od bud. plánů. Přistě? SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	28.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Obnova os. závazků
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Příchod o cca 10 min. později, jeví se klidnější, soustředěnější. P.k. Navrhuji věnovat chvíli dobrým zprávám: dřívější vstávání dnes... snažím se kom. s více lidmi... To dokládá na pokusu jet na výlet s "býv. přítelkyní" (neví, zda to je býv. přítelkyně)... to však selhalo, ona vyrazila bez něj... nedovolala se mu, protože spal a měl vypnutý tel.... Čí to byla chyba? L. se vyjadřuje nejednoznačně... vyjádření jsou matoucí... nabízím různé varianty, všechny odmítá či zpochybňuje. Shrnuji to a vyjadřuji zmatek... objasňuji, proč je to důl. (k náležitému vyhodnocení příběhu). Pokusy ujasnit to selhávají. Zasloužím si vůbec žít? Otázku poté opakuji a L. říká, že takovou otázku si neklade... připomínám, že ji sám vyslovil... Vyjadřuje marnost a pocit, že jeho úsilí nemá smysl. Chce Larry dát Larrymu šanci na dobrý život? Váhavě souhlasí... navrhuji uvážit znovu posun denního programu, aby nevstával v 18 či 19 hod.... L. se chce pokusit do příští ko posunout večerku na 02:00 a vstávat mezi 10:00 a 12:00. S. Velmi náročná konz. s protichůdnými vyjádřeními a postoji, matoucí ... mám dojem, že není čeho se chytit, cítím též marnost, bezradnost. Pokouším se vnést naději, ale mám dojem, že jsem ten, kdo má pevnou vůli a vrací se k sjednaným dohodám, zatímco L. opakovaně přináší zprávu, že to nemá smysl. Vyčerpávající. D.s. Sjednána ko 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	24.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Zvládnutí anx. ataky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Přichází s mírným zpožděním, jeví se klidnější, spolupracuje ochotně, hypomim., po většinu času v tenzi. P.k. L. připouští, že se mu nechtělo přijít, ale zvítězil smysl pro plnění dohody. Po min. konz. mu bylo ještě hůř, cítil nepříj. fyz. sy (nauzea v obchodě, pomohl si alprazolamem), děje se mu to častěji posl. dobou Od min. sezení asi ještě jednou toto zažíval. Co to asi mohlo vyvolat - trigger? Zřejmě více se potkat s vlastním prožíváním a potom zejm. úkol promluvit k sobě... Kdy by bývalo asi šlo ještě rozvoji úzk. stavu zabránit? Možná když registroval záškuby hlavy (tak se zbavuji nepříj. myšlenek) nebo třes v rukou a čelistech. Sjednáváme dohodu o sledování těchto příznaků, bude o tom příp. referovat; edukuji ohledně titrace zátěže ve smyslu péče o sebe. Přecházíme k tématu marných pokusů pracovat na dlouhodobějších cílech (např. skládání hudby); jakmile se o to L. pokusí, ozve se hlas, kt. ho zpochybňuje, devaluje, odvádí od tohoto úsilí. Má někdy ten hlas pravdu (např. opravdu by udělal L. lépe kdyby místo skládání hudby šel spát?) - sebedevalvace, výsměch, zpochybnění, perfekcionistické nároky... Asi někdy ano; jak to tedy odlišit - kde je hranice mezi oprávněnou disciplínou a laskavou péčí? Zde se začíná rozvíjet anx. stav, o němž L. referuje - za pomoci reorientace, smysl. vjemů, groundingu tento stav zvládá s mým doprovodem. Krátce komentuji, oceňuji. S. Konz. významná z hlediska dynamiky - tentokrát je anx. vlna zvládnuta, L. může zažít kompetenci a zároveň jej vystavuji a vedu k laskavému přístupu k sobě v duchu péče dospělé části o mladší trpící část. Příště na místě znovu rekapitulovat a edukovat. D.s. Spolupr. v obv. režimu 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 6819

Datum schůzky: 11.9.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zvládnutí anx. ataky.

Problematika:

Zápis ze schůzky: O. Přichází méně upraven, v tenzi, neklid v průběhu sezení rychle stoupá k akutní anx. atace. Odchází stabilizovaný, ale v nepohodě.
P.k. L. referuje o tom, že se cítí posl. týdny ztracený, ve stresu. Dává to do souvislosti s rušivými zásahy do jeho soukromí kvůli revizi a opravám el. instalace u něj v domě a bytě, také v práci jsou změny. Čeká ho navíc "oprašovací zkouška" pod vedením nepřij. režiséra, kt. L. již dříve nepříjemně konfrontoval. Zkoušky se obává - bude mít zase kecy? mám to nějak "neřešit"? jak to zpracovat? Odtud přechází k širším otázkám ve smyslu "co od života čekám? dokážu vůbec žít dobrý život? Nabízím L. pohled na sebe a sebeutišující dialog. Z pozice 2nd chair však se rozvíjí silná úzkost s výraz. somat. symptomy, zejm. tenze, třes. Užíváme zklidňující, kotvící techniky a distrakci pozornosti, úzkost je však velmi silná, daří se ji držet v jistých mezích. L. je zvyklý užívat BDP pohot. medikaci (Xanax), doporučuji vyzkoušet zátěžovou deku. Vyjednávám dal. postup a možnosti péče o sebe po konz., vč. jídla (L. dlouho nejedl).
S. Náročná konz. s projevem silné anx. vlny. PAN se nerozvine, ale stav je nepochybně vysoce nepříjemný.
D.s. Sjednána nejbl. možná konz. 1/2.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	30.7.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Fokusování pozornosti.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Bez nápadností. P.k. L. přináší zprávy o tom, jak se mu daří dodržovat vlastní cíle. Projednáváme péči o sebe, mj. dovolenou, kde L. prožívá ambivalenci: na jednu stranu by si přál jet na dovolenou, mít změnu apod., na druhou stranu váhá, jak to udělat, chce si zvolit dobře, porovnat nabídky, ale zatím žádné nemá, právě proto, že to chce udělat dobře... Sjednány možnosti konkrétního postupu. S. Postup je bržděn řadou nejistot, sebezpochybňování, zábran, dnes aktuálně do popředí vystupuje perfekcionismus. D.s. Sjednána nejbl. konz. po dovolené. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 6964

Datum schůzky: 9.10.2024

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	16.10.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Jak usilovat o "pokrok"?
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází s mírným zpožd., sedá si na odlišné místo, v průb. sezení vyjadřuje nespokojenost s tím, jak se mu sedí. P.k. Nedorazil před týdnem, měl pocit zbytečnosti/marnosti, proto na schůzku rezignoval... Ani dnes neví, jak se k práci na sobě postavit... Měsíc teď necvičí, vypadl z rytmu kvůli nemoci apod. Snaží se ale chodit, půl hod. jednou za dva týdny? do obch. někdy stráví na nohách i více času... K nespokojenosti ohledně polohy zde nabízím zvolit si jinou polohu, možná vyzkoušet konzultaci na cestě venku, nebo v leže? Dále L. přináší otázku "jak se snažit?" - má dojem, že se mu nedaří zachytit to, kdy dělá věci dobře, podle čeho se to pozná, jak vědět, že je na správné cestě? Následuje rozhovor, v němž L. uvažuje nad různými oblastmi života. Navrhuji odlišit "pokrok" (rychleji oběhnu 100 m, lépe umím angl.) a "změnu" (nestojím na místě, jsem na cestě, objevuji nové, neopakují stereotypy apod.) a dále upozorňuji na význam činností, kde ani pokrok ani změnu nelze čekat, přesto jsou vitální (mytí nádobí). Jde o to definovat oblast, v níž chce/potřebuje L. vidět svůj růst? Nebo je to spíš otázka identity (L. si není jistý, zda je dost dobrý, jaký je, potřebuje se ujistit o tom, že si takový může dovolit být?)? S. Konz. je více spol. rozhovorem, zdá se, že jde spíše o uchopení života a vlastních cílů a spolehnout se na ně, nezpochybňovat je. Vitální nejistota Larryho provází. D.s. Sjednána ko 1/1, dohodnuta příp. účast praktikantky. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.11.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Proces pokroku.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. píše, že se zpozdí... poté však čeká v čekárně... zahajujeme asi o 15 min. později... P.k. Zač. sezení věnujeme pocitu, že jsem mu chtěl oplatit pozdní příchod... Jaké to pro něj je? L. tápe od vyhodnocení "je to spravedlivé"... nebylo by to příjemné... k nejasnému postoji, že by to nechtěl, ale nedivil by se tomu... Nabízím k zvážení pocit hanby, zesílené o předch. hanbu "přišel jsem pozdě"... L. uvažuje o tom, zdali je fér, když na konci sezení deklaruje vůli na něčem pracovat, když vlastně to neodpovídá skutečnosti. Cítí se z mé strany pod tlakem... tlak pak on vytváří sám na sebe... Co s tím? ... Graficky zvtárňuji akutální/reálné já a ideální/žádoucí já... Posun předpokládá, že si L. definuje žádoucí stav... užívám příklad školáka, kt se učí psát, tváří se jako písař, ale psát zatím neumí... L. připouští, že to dává smysl, snad dává smysl chtít mít před sebou nový cíl... Popisuje několik domén, na nichž se nějaký posun přeci jen odehrál: jídlo 2x denně, pohyb - procházky, chodit do postele dříve, věnovat čas tvoření muziky, ... S. Konz. soustředěná, angažovaná, paranoidní ideace, v myšlení odklonitelný. Negativismus umírněný proti obvyklé úrovni, konstruktivnější přístup k vlastnímu úsilí. D.s. Sjednána ko 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	26.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Smíření s neurodiverzitou.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází včas, v průběhu konz. se jeví klidný, soustředěný, v tomto ohledu dojem výrazně odlišný od dřívějších konzultací. P.k. L. dnes i v předch. dnech vstával podstatně dříve, v dopol. hodinách... kvůli práci... také dnes úklid... měl z něj obavy... Jak se s nimi vyrovnával? Distrakcí pozornosti, letting go, pohot. mediakce BZD ... Realita byla odlišná od pův. představ, snadnější... POcity trapnosti ,hanby, že něco nezvládá. Přechází k pocitu, který se objevuje v kontaktu s druhými: "jak kdybych člověka jen napodoboval... jak kdybych napodoboval, že jsem člověk..." Líčí různé situace, v nichž si není jistý sám sebou. Hledá vlastně scénáře, jak se chovat, pochybuje o sobě, stydí se za sebe... Připouští, že to je nyní lepší než dřív, hodně se již naučil... Pocity trapnosti, osamění, odloučení, nejistoty... Zasazuji do kontextu neurodiverzity - jinakosti, normalizuji a validizuji popisované pocity, nabízím koncept handicapu, kt. je nezaviněný, dlouhodobý, nereativizuje hodnotu osobní, ovlivňuje kvalitu života, vyžaduje kompenzační pomůcky, vyžaduje, aby handicapovaný instruoval ostatní lidi kolem. Shrnuji "něco je jinak", L. to připouští, ptá se sám sebe, zda je to důsledek toho, že vstává dříve? S. Pozoruhodný posun v posl. 2-3 konz. ke zklidnění, soustředění, nadějnějšímu pohledu na sebe i na život. L. to nepopírá, je ochotný plynout s tímto proudem. D.s. Sjednána ko 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Imag. práce s rozhodováním.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Přichází přesně, v klidu po celou dobu konz., až na konci rychlý vzestup napětí, třes v čelistech. P.k. L. zmiňuje, že se mu nepodařilo udržet režim včasnější večerky a budíčku, jak je měl nastavené z předch. dní (ranní zkoušky). Identifikujeme dvě části self (dospělá nabízející pevnější režim a dětská dožadující se odkladu večerky nebo naopak okamžité uspokojení nějaké touhy). Dětskou část vidí jako destruktivní a divokou. Ujasňujeme roli emocí v zvládnutí situace, v níž opakovaně selhává. Přecházíme k imaginaci dialogu dvou self, když už chce L. jít spát: první nabízí dokoukat se na film... dále se toho vzdává a nabízí zkontrolovat slevy... poté podívat se na zprávy... je mu líto skončit den, pocit ztráty, smutku, nepříjemného konce... Vyjadřuji porozumění pro toto truchlící self a podporuji Larryho druhé self k těmto s využitím nejen emaptie, ale i přinesení naděje v podobě nového dne, nové etapy k redukci prožitku smutku. L. odmítá využít prázdného křesla, vyhýbá se silnějšímu em. prožitku. Akceptuje dokončení imag. práce a potvrzuje, že i tak je pro něj hodně intenzivní. S. L. se potýká s obtížným intrapsych. konfliktem mezi dvěma částmi - ukázněným dospělým self, nespokojeným netrpělivým neklidným dětským self, kt. obtížně toleruje ukončení. Práce s ranými zážitky ukončování? L. toleruje značnou hloubku práce, je ochotný prozkoumat hlubší vrstvy prožívání, nezúžkostňuje jej to tak jako dřív. D.s. Sjednána ko 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	6.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Ujasnění vlastních cílů.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Beze změn. P.k. L. reflektuje min. konzultaci (s praktikantkou) - vyjadřuje spokojenost, vidí v tom příležitost pro sebe něco dobrého získat. Nabízím L. volbu dnešní zakázky, podporuji sebeuvědomění a sebeřízení. L. postupně formuluje cíle jako úklid, věnovat se hdubě, komunikovat více s lidmi, zlepšit denní režim. Podporuji uvědomění toho, co se daří. Postupně přecházíme k tématům sebepojetí, kt. je silně nestabilní (nemám co přinést, nejsem zajímavý). Z pozit. stránek si všímá, že možná v poslední době není tolik negativistický (ale mohl by se méně monitorovat), snad není dotěrný, chce se rozvíjet. S. Konz. v konstruktivnějším duchu a plynuleji plynoucí, než v letním období. D.s. Sjednána ko v nejbližším možném termínu (1/2). Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 7324

Datum schůzky:	23.10.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Sebemotivování.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Na konz. přichází praktikantka, s L. je to předem předjednáno, kontrakt si ověřuji, po potvrzení se sezení účastní v aktivní podobě v roli koterapeutky. L. reaguje přirozeně, spolupráce nevykazuje žádné větší obtíže. P.k. Ujasňujeme role v trojici, nabízím L. formulování zakázky, navazuje na min. sezení "zlepšit se". Na některých příkladech (úklid, dodržování večerky) procházíme doposud využívané nástroje a poté hledáme jiné alternativy, kt. by jej zaujaly. Podporuji uvědomění drobných úspěchů a s tím spojených prožitků. S. Zdá se, že pozornost dvou osob si L. užívá, těší ho to, cítí se motivovanější a jeví se soustředěnější. D.s. Sjednána ko 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Sebekritické self.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází včas, bez nápadností. Ke konci konz. se zvyšuje tenze, za pomoci reorientace, kotvení a dech. technik se ji daří zvládnout. P.k. Sdělují L., že ho rád vidím... rozpaky, zmatek... Připomíná premiéru představení, tam také rozpaky... byl pochválen ředitelem a režisérem... L. však zpochybňuje hodnotu tohoto... vidí nedostatky. Odděluji kritické a prožívající self, nabízím dialog. Podobně vedeme dialog prožívajícího self a self zpochybňujícího úmysl jít spát - můžeš si přece užít něco příjemného... prožívající self reaguje: nejprve tím, že je toto pokušení útekem od povinností, pak že zpochybňující self má pravdu, pak vyčerpáním a lhostejností... Dialog Larryho uvádí do silné tenze, somat. projevy, doprovázím zklidněním (viz výše). Poznávám, že narušený rytmus dne a noci (poslední noc začala v 0700, probudil se v 1530, zde konz. začínala v 1715) může významně přispívat k stresové zátěži a k pohotovosti k anx. prožívání. S. Konz. s dvěma imag. dialogy sebekrit. rázu (v modifik. podobě bez užití předsedání). Prožitek je výrazný až destabilizující. Pokračuje etapa spolupráce, v níž zažívám soulad, spolupráci, ochotu L. k práci, pominula doba, kdy jeho projev se jevil nesrozumitelný a komplikovaný. D.s. Ochotně přistupuje na nejbl. termín 1/3. 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:	Příběh a možnost volby.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. V průběh celého sezení klidný, soustředěný, s výjimkou delší chvíle bezradnosti při hledání reakce na mou otázku. P.k. L. připouští, že konz. chtěl zrušit... nebylo by lépe se prohrabat tím, co zažívám sám? a přijít spíš s více výsledky?... Nezvyk, brzy ráno se setkáváme... Pokouším se probudit nový mindset... mít vášeň, myslet na věci jiným způsobem... Dávám na vybranou: mluvit o min. událostech? řešit změnu mindsetu? L. volí min. události a vypráví příběh: na Silv. nic domluveného... telef. s dědou, nejdu nikam mu říkám... jdu k mamce, telefonuje s dědou, slyším, jak si děda stýská, že nikam nejdu... pomluvy? výsměch? soudím mě? zklamal jsem ho?... dal. dny jsem se k tomu vracel... znechucení... rodina si o mě myslí hrozné věci... ale vždyť oni mě na to nepřipravili... jak na to myslet? jak se z toho vymanit?... nedoářilo se mi uklízet, vstávat, cvičit, věnovat hudbě... pokazilo mi to těch pár dnů volna... pak filmy, seriály... seriál "Po životě"... hrdinovi zemře žena.. chová se krutě k okolí... chce suic., ale pletou se mu do toho věci... nakonec změni myšlení a rozhodne se změnit nevládný osud... Je změna možná? Ano, asi je... Zastavuji, přesunuji pozornost k t/t... Dává příběh, kt. mi vypráví smysl? Asi ano... Ale když půjdu k mamce, co se bude dít... zase mi bude vyčítat, že pozdě vstávám... Nabízím L. tvorbu scénáře: jakého L. by tam chtěl mít? co má říct - dvě verze, v jedné vysvětluje a hájí se... v druhé nech mě být, nepleť se mi do toho... L. volí první, nabízím opět dvě verze: jednu prosebnou, omluvnou... druhou razantní, je to jinak, nevíš, co všechno dělám a zažívám, nech mě být... L. se líbí samostatnost. Lze zkombinovat obojí? Může si L. dovolit být k matce takový? To si bude stěžovat dědovi, že jsem na ni hnusný... Další "díly seriálu" necháváme na příště. L. si uvědomuje možnost volby a dále vidí svůj příběh jinak, než na začátku...Shrnuji a poskytuji ZV. S. Pozoruhodná konzultace, soustředěná práce L., vypráví souvislý příběh, dává to smysl, nachází nový smysl, dotýká se naděje, zachycuje možnost volby a vystoupení ze stereotypních reakcí. D.s. Sjednána ko 1/2, ponechávám na L. možnost volby času. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 7761

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: Sebeprosazení nebo obtěžování?

Problematika:

Zápis ze schůzky: O. Upravený, převážně klidný projev v první pol. sezení, po imag. dialogu silné rozrušení, neklid, nejistota, postupně se reorientací zklidňuje, ale mírně zvýšená úroveň arousalu přetrvává.
P.k. L. připouští, že pro něj bylo těžké se objednat...stud... ale v mezidobí sám přemýšlel, psal si a pracoval na sobě... Pokračuje poněkud nepřehledně popisy toho, že nemá kamarády... na probrání věcí... na koníčky... Ale vidí i zlepšení, např. v tom, že se zde lépe a jasněji vyjadřuje. Vracíme se k studu při objednání. L. ho vztahuje k přehrávání scénářů o tom, kdy a jak se má objednat (ne o víkendu... napsat nebo zavolat? ... nebudu rušit?....). Shrnuji: zdá se, že L. nechce udělat chybu... Ano, nechce se vnuicovat a být otravný... zná, jaké to je... uvádí kamaráda, kt. tak dlouho naléhal, až dosáhl svého... takový L. být nechce... ale jak poznat situaci, kdy si to může dovolit a kdy ne... Podle L. jsou obě situace stejné, podporuji jej, aby zkusil najít odlišnosti... manipulace v. prostá žádost... dotaz a přání L. je legitimizováno kontraktem... L. pohled na sebe (imag. dialog selfsoothing?...), L. těžko zvládá pohled na sebe, zažívá silnou úzkost a nepohodu, třes rukou, silně narůstá neklid... L. se postupně rozjasňuje pohled na své právo něco žádat ... a ujasňuje si také kompetenci druhého se příp. naléhání či obtěžování bránit.
S. Konz. hodně intenzivní, koncentrovaná, konfrontace sama se sebou přináší velkou tíseň, kt. však je L. s to titrovat a běžnými prostředky se poté stabilizuje, využívá mého doprovodu. Extrémní nestabilita sebepojetí, vztahování se k sobě obtížné, odmítavé...
D.s. Akceptuje 1/1 konz.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Pozitivní mindset.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Klidný a soustředěný projev po celou dobu konzultace. P.k. Nabízím soustředit se chvíli jen na dobré věci, kt. dnes či v posl. době zažil. Poměrně rychle je nachází a daří se u nich zůstat. Poskytuji ZV v této věci, L. reaguje tím, že to hodně ovlivňuje jeho "mindset". Tématu optiky, jakou vnímáme sebe, život a své úspěchy/neúspěchy se věnujeme dále a aplikujeme jej na stravování, spánek, režim dne apod. L. připomíná nepříjemnou zkušenost s sms nadřazeného "zavolej mi hned, jak přijdeš do práce" a jak to následně ovlivnilo prožívání L. Věnujeme se kognitivním a behav. technikám práce s takovouto událostí., aby L. zůstal v rovnováze. S. Další z pozoruhodně soustředěných konz., během rozhovoru L. zůstává relativně stabilní, je flexibilní v myšlení, ochotný připustit i pozitivní aspekty, opouští ironii, b&w hodnocení a dal. kog. omyly. D.s. Sjednána ko 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	12.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Změny živ. stylu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Stabilní projev, soustředění, bez známek úzkosti. P.k. L. je zaujatý tématem HT, kt. mu byla dg, poté, co řešil palpitace a po delším rozhodování přistoupil na dlouhodobější monitorování TK. ROzhodl se upravit stravovací návyky, pohybové aktivity atd. Je nyní léčen blokátorem protonové pumpy a řeší, jak nově nastavený rytmus života udržet. Věnujeme se rovnováze mezi pozorností věnovanou jednotlivým aspektům změn a jistou spontaneitou a netečností vůči příznakům, které zvyšují stresovou zátěž a ke zhoršení zdr. stavu mohou přispívat. S. Konz. ovlivněná aktuálními změnami ve zdr. stavu. L. balancuje na hraně nadměrné pozornosti věnované tělesným příznakům. Vzhledem k tomu, že ve většině reálných situací je sám, obtížně se mu daří tuto rovnováhu udržovat. D.s. Sjednána ko 1/1. 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. L. přichází včas, v průběhu sezení se jeví soustředěný, angažovaný, vcelku uvolněný. P.k. Věnujeme se nejprve zátěži, kt. představuje blížíící se ples: L. si není jistý svou rolí a dále jej napadají katastrof. představy a z nich plynoucí obavy. Rozčleňuji tyto dva druhý nepříj. emocí, věnujeme se každému zvlášť, podporuji nalezení vhodné strategie pro každou ze situací. L. záleží na tom, aby byl kolegiální... ároveň si ujasňuje, že se nechce nadmíru starat o to, co si o něm druzí lidé myslí. Ujasňuje si též, že chce být aktivní v komunikaci, dovolit si příp. i dát nějaký vlastní návrh, pokud nadřizený práci jasně nerozděluje. Poté si L říká o další téma: všiml si, že na něj někteří lidé, s nimiž se seznamuje, reagují tak, že měli divný pocit z komunikace s ním. Zajímá ho, co tedy dělá špatně. Ujasňujeme opět, že ZV, kt. dostává, je velmi obecná a není z ní jasné, zda vůbec dělá chybu L. nebo je problém v něčem jiném. Poté uvádím jeden =říklad toho, kdy je pro mě kom. s L. náročná: pokud se proplétají dvě a více témat a není jasné, čemu se chce L. věnovat. L. ZV akceptuje, uvolňuje se. Oceňuji to, jak si řekl o změnu tématu uprostřed konzultace ("kormidlo v ruce" L. zaujalo, možná o tom chce mluvit někdy příště). S. Konz. opět soustředěná, jeví se efektivní, smysluplná, zdá se, že L. ze spolupráce těží. D.s. Sjednána ko 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 22.1.2025

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: Samuel Jindra

Datum schůzky:	2.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Overthinking.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Pečlivější úprava, pokud se doptávám osobněji, znejištění, kom. méně konkrétní než v posl. sezeních. P.k. Introspekce som., em. Čemu se dnes věnovat? Zabývá se úspěchem (knížka Mimo řadu), pozoruje, že nebyl tak vybaven jako mnoho jiných... Máte špatně rozdané karty? Jak se dá s takovými kartami hrát? Zde kom. poněkud vážne, L. se ztrácí v příliš obecných vyjádřeních, v general. negat. sebehodnocení. Má dojem, že se mu nedaří důl. věci změnit, stále nemá holku, nevystudoval VŠ, práci našel jen náhodou... Na příkladu úklidu v kuchyni (spíše srovnání věcí) se věnujeme impulsivnímu přikročení k akci. Upozorňuji na to, jak jej zrazuje overthinking: nepřemýšlet a jít do toho, nedovolit si prostor a čas k rozvažování, analýzám apod. S. Z mého pohledu méně konc. a výtěžná konz., vůle ke spolupráci přesto evidentní, konz. posiluje vztah. D.s. Sjednána ko 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 8029

Datum schůzky: 15.4.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Vyjednávat se sebekritickými částmi.

Problematika:

Zápis ze schůzky: O. Přichází téměř včas, dobře upraven.
P.k. Všimá si, že lépe mu vyhovuje dopředu plánovat, mít časový rozvrh aktivit. Líčí dvě epizody s výrazným markerem sebekrit. - pochvala = říká mi, že jsem pasivní...; vykání = jsem pro ni divnej, z jinýho světa... Jak s těmito sebekritickými myšlenkami zacházet? Vysvětluji a popisuji eft práci s markerem sebekrit. (the other chair), to však L. jednoznačně odmítá, prootže ještě ze včerejška zpracovává těžký zážitek s m.: stejně jako prarodiče i ona má ve zvyku do něj (i fyz.) rýpat... tentokrát to byly vlasy... Jak se matce vymezit? cvičíme možné asertivní odmítnutí. Aplikuji analogický postup na dialog s vnitřním kritikem.
S. L. není příliš přístupný eft typu práce kvůli silnému prožitku, jemuž je při tom vystaven. Hledáme mírnější alternativu spíše behav. typu.
D.s. L. přistupuje na ranní termín 1/2.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	30.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Sociální odhad.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Přichází včas, jeví se čerstvý v ranních hodinách, aktivní. P.k. Jak pracovat s "diagnózou"? "Vím, že mám adhd... a co s tím? Stručně vysvětluji kauzální a symptomatickou léčbu, nabízím metaforu handicapu a kompenzačních pomůcek, zdůrazňuji indiosynkritic. přístup. Co nyní nejvíc zatěžuje? Přetěžuji se tím, že myslím na spoustu věcí najednou. Ilustrováno na příkladu projednávání nové nájem. smlouvy: musím čekat na pronajímatele, musím uklidit, nesmím ho propásnout... Situace komplikována závažností záležitosti - o nájem stojím, jde o další tři roky... Objasňujeme, že L. trpí velkou nejistotou v soc. ohradu: neví, co si může dovolit, není si jist, jak bude posouzen, nevěří si dostatečně, že příp. nepředpokládaný vývoj situace zvládne apod. Experimentujeme s různými možnostmi, jak k praktickým věcem souvisejícím s projednáváním přistoupit. Podaří se L. se z úspěšně proběhlého setkání poučit a do příštích podobných situací si přenést více jistoty? S. Konz. věnovaná některým projevům neurodiverzity a obtížím v soc. konatktu, kt. to přináší. L. spolupracuje ochotně, angažovaně, je zřejmé, že se v kontaktu cítí bezpečně. D.s. L. akceptuje sezení 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	13.5.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Práce s zhoršením příznaků.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. L. přichází s mírným zpožd., jeví se unavenější, více obav a opatrnosti... P.k. Revidujeme obtíže spojené s min sezením, díky nimž nedorazil: prudký nárůst tenze se somat. neklidem, L. šel spát, to pomohlo... Možný spouštěč: nadměrné analýzy přicházející konz., neobvyklý čas (dopol.). Dnes si dovolil tolik to neřešit, co zde dnes bude, a je to lepší. Asi dva měsíce však pozoruje celkové zhoršování stavu: užívá atomoxetin do jiného výrobce... blíží se náročný program v práci... blíží se čas dovolené... L. se snaží víc chodit ven, včra byl na koncertě v Praze, potkává holky... měl by je oslovit... Měl by si opět srovnat režim práce a spánku, to se mu nyní nedaří... Jako bylo pro L. setkání zde? Vykročil ... nestojí na místě... Oceňuji, že přišel a umožňuje autentické setkání zde... S. Náročnější konz., tématicky poněkud roztříštěná. L. opět projevuje křehkost, citlivost, zejm. vlastní pohled na sebe netoleruje. D.s. Sjednána ko 1/3 vzhledem k náročnému programu prac. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 8536

Datum schůzky: 4.6.2025
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: minut
Zakázka:
Problematika:
Zápis ze schůzky: .
Výstupy/domluvy: .
Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	22.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Nároky na sebe.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Jeví se poněkud méně upravený, zpoč. nejistota, stěžuje si na GIT obtíže, špatný spánek před konz., v průběhu sezení se zklidňuje, lepší soustředění pozornosti. P.k. Posl. dobou blázním... něco se mi nedaří... chtěl bych to jinak... Nabízím vyhodnotit, nakolik se tyto věci, v nichž zažívá neúspěch, reálně daří: vhodný denní režim 25-40%, cvičení 75%. L. uznává, že to není špatné. L. se chystal na dnešní konz., teď si však nemůže vybavit, co zde chtěl řešit, objevuje se sebekritika, kt. reflektuji a nabízím možnost volby, vyjadřuji soucit s tou částí self, kt. je této kritice vystavena. Přesouváme se k problému, kt. L. popisuje jako selhávání v sebevyjádření, tj. např. psaní deníku nebo tvoření (obojí chápe jako stejnou činnost, jen se liší formou, v obojím jde o to, aby vydal něco ze sebe/o sobě). Hledá příčinu, kt. mu brání v tom, aby se lépe /snadněji vyjádřil. Vyslovuje dojem, že mu v tom brání něco, co prožil s matkou nebo v posl. partn. vztahu. Je opravdu psaní deníku a uměl. tvorba totéž? Vyjadřuji dojem, že první je spíš popis, druhé zahrnuje invenci, pro niž je nutno asi splnit ještě řadu dal. podmínek...? Dále se věnujeme v intenz. dialogu postupům ve tvoření, L. uznává, že část problému může plynout z jeho potíží s konc. pozornosti. Pomohly by nějaké pomůcky, kt. by ho vracely k započ. a nedok. fragmentům textů či hudby? S. Intenzivní sezení, průb prožívané Larry jako náročné, úzkost a stres však zvládá. Dialog vyžaduje moje velké úsilí, abychom udrželi řád v myšlenkách a tématech. Pokud se tomu věnuji, L. spolupracuje, zdá se, že má ze sezení prospěch. D.s. Sjednána nejl. možná ko 1/4. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.8.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Sebeurčení/sebehodnocení.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. L. referuje jednak o aktuální zátěži (nezbytnost jít zítra do práce, předčasně - nauzea - úpomůže P.D.?), ale pozornost potom chce věnovat nejasnostem, jak sebe prezentovat. Ve všech důl. oblastech může říct, že se snaží, ale je to pro něj jako když někdo má v nák. košíku činky a říká, že sportuje. "CHci zhubnout... chci být hudebníkem... chci se najít lidi, co mě budou podporovat..." Nabízím reformulaci těchto charakteristik, aby se s nimi L. mohl ztotožnit. L. relativizuje efekt. A. Konz. namáhavá, bez výraznějšího pohybu a uspokojivé dynamiky. Méně devalvací, sebedehonestace, přesto přetrvává relativizace možných nástrojů práce se sebou. Obtíže, kt. L. popisuje, nepochybně navazují na příznaky z pole neurodiverzity. P. Aktuálně reagovat na to, co L. přináší nebo si sjednat spol. plán? Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	26.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Otevřenost/uzavřenost.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Dnes L. čekal, že na něj něco chystám (kvůli změně času konz.). Jak se mám vypořádat s pocitem úplného selhání (vyhýbal se prezentacím již na SŠ, potíže s úst. zk na VŠ, nakonec na studium VŠ rezignoval...). Má dojem, že o tom nemůže říci druhým, protože by riskoval ztrátu vztahu s nimi. Brzdí tedy sám sebe v otevřenosti: k čemu to vede? Sebedestruktivní jednání. Bylo by možno více se otevřít? Poskytuji ZV ohledně našeho rozhovoru t/t. L. to devaluje tím, že jde o uměle vytvořený kontext. Validizuji pocity selhání, zklamání, obav. Potvrzuji též to, že negat. zkušenosti mají často růstový potenciál. A. Konz. s vel. mírou otevřenosti, daří se držet jasnou linii rozhovoru, tématem zůstává kritický sebenahlížení a riskování otevřeností při budování vztahu. Zdá se, že L. je nyní spokojenější se svým životem. P. Zavést monitoring DeePsy k podpoře sledování proměny a růstu? Edukovat o zpevnění self v zájmu odvahy riskovat v komunikaci s druhými, tk. otevírá možnost důvěrnějšího vztahu. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Snížení nároků na sebe.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. L. přichází s cca 8 min. zpožděním, omlouvá se. Není v dobré pohodě, odkazuje se na zač. divad. sezóny s oprašovacími zkouškami, z nichž je nervózní... vytváří tlak sám na sebe, aby všechno zvládnul, jak má. Metodou K.R. pracujeme s nároky, kritikou, mj. vyjádřenou také předpoklady, že jej drzí negativně hodnotí... Cvičíme vlídnější přístup k sobě na konkr. situacích. L. připomíná, že jej zaměstnávaly také otázky, jak zvládne to, až prarodiče nebo m. zemřou... jak se bude zacházet s majetkem, jak se v tom zorientuje. Po chvíli u tohoto tématu silně zúzkostní, reorientací a přesunem fokusu pozornosti nabývá znovu jistoty. Některé nepříj. symptomy A. Méně soustředěné sezení, v němž L. úspěšně čelí silnému zúzkostnění v souvislosti s tématem smrti. Spolupráce i tak angažovaná, důvěrná, odpovědná. P. Rekontrakt? Ujasnění délky spolupráce? Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Panická ataka.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. L. referuje o tom, že se nevyspal dobře. Čeká ho dnes opráš. zk. Rozhodila ho sms od m., kt. si vysvětlil jao výčitku, že jí neoslavil narozeniny, ale zmátlo ho, že se tvářila "jakoby nic", když jí pak přinesl dárek. Zastavujeme se u možnosti toto komunikovat s m.: L. je paralyzován, nemůže mluvit, pohybovat rukama, napít se, dostavuje se silný třes, motor. neklid, potřeba chodit. Nepolevuje to ani při dýchání, přesměrování pozornosti, zmírní se projevy po užití Xanaxu, konz. poté po dohodě ukončujeme, L. deklaruje, že se domů dostane, chce si pustit hudbu a věnovat se nějaké činnosti. A. Konz. dominuje silná úzk./pan. ataka, kt. se nedaří zvládnout běžnými prostředky ani pohot. medikací. P. Revize scénářů svépomoci a pomoci, všímavost vůči časným příznakům. Dal. sezení 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	1.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Pevná vůle.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Stručná debriefing min. sezení: L. si řekne, když zjistí, že se blížíme k tématu, kt. jej dekompenzuje (konfrontace s někým, říct si o své). L. má pocit, že se neumí změnit, změny se mu nedaří. Je to reálný fakt, že se změny nedějí, nebo např. přísně nastavená optika? Dva příklady: Najít si nové kamarády - nepovedlo se to, protože vždy se neskutečnila plánovaná setkání, "něco do toho přišlo..." Cvičit - nepovedlo se to, zůstalo u jednorázových pokusů - jít do bazénu v pátek v 12:00? Co když budu spát? Kladu akcent na pevné neodkládané rozhodnutí s nekompromisním zadáním - podobně jako L. chodí do práce nebo na konzultace (zpevní se a tyto své "povinnosti" plní). A. Dynamičtější a energičtější konzultace, výrazně praktická, i L. ji zažívá s úlevou, hodnotí ji jako motivující. Zpevnění v životě, kdy je L. odkázán sám na sebe, je v kombinaci se symptomy p. pozornosti/neurodiverzity náročné. P. Revize naplnění cílů. Konz. opět odložena na 1/3... SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 9120

Datum schůzky: 21.10.2025

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: Samuel Jindra

Datum schůzky:	5.11.2025
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:	D: L. přichází s 10 min. zpožděním, kt. avizuje. Zmiňuje, že se mu daří lépe... možná proto, že tak často nevidá m., lépe se soustředí na svůj život. V posl. roce odhaduje kontakz na častější než 1x týdně. Chodí tam mj. kvůli agamě. Může si dovolit ji vidat méně? Poskytuji referenční rámec pro vlastní zhodnocení intenzity a přiměřenosti kontaktu s m. Nabízí poté jako téma pěstování vztahů: měl by se odvážit komunikovat s přáteli víc? O čem by to mělo být? Co si o tom budou myslet? L. zvažuje přinášeí vl. témat a zájem o témata druhého. Podporuji "impuls." strategii navržení a plnění závazků v této obl. (krátká reflexe závazku jít do bazénu z min. sezení). Obraceím pozornost k vztahu tp: i zde je L. ve vztahu - čím jej buduje? co k němu naopak nepřispívá? Nabízím metaforu mostu stavěného ze dvou stran, oceňuji dosavadní průběh L. příspěvku. A: Konz. má dvě části: prospěch, kt. L. těžší z omezení kontaktu s m. + reflexe a rozhodování ohledně pokusu rozvíjet další vztahy s přáteli. Během konz. L. udržuje stabilitu, soustředění, anx. stavy se nedostavují. P: Revize závazků a zkušeností s rozvojem komunikace s přáteli. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	12.11.2025
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: L. zkoumá, co znamenalo "poslední cvičení" v min. konz. (= převedení pozornosti ze "vztahů" na "vztah, kt. má L. zde se svým terapeutem"). Vysvětluji dvě roviny pstp procesů (tehdy/tam a t/t). Edukuji ohledně možnosti využít náš vztah k experimentování a rozvoji vztahových zkušeností a dovedností. L. nabízí pro dnes téma "řídnutí vlasů", kt. má silně propojené mj. se stárnutím, s výčitkami (způsobil jsem si to), s poklesem své hodnoty na partnerském trhu (nejsem dost atraktivní), se studem (vypadám směšně). SVou roli hrají i poznámky m. ohledně "přípravků na vlasy" apod. Mohl by se o vhodném postupu L. poradit s vizážistou/barberem? Jak se L. dívá na muže kolem sebe - jakou hodnotu přisuzuje vlasové pokrývce hlavy? Sjednáno, že bude sledovat a příště referovat. S tématem souvisí jeho přejídání: neví, kolik jídla je "normální porce". Pojednáváme v kontextu p. pozornosti: jaký referenční údaj si může L. zvolit? (nutriční tabulky?) A: Konz. s klidnějším tempu, bez výkyvů ve stabilitě. Do popředí vystupuje množství nejistot v kontextu osamělého způsobu života a chybějící adekvátní ZV. P: Revidovat úvahy o hodnotě/sebehodnotě ve vztahu k fyz. vzhledu. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	25.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Práce s úz. vlnou.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. řeší téma nadm. pocení v situaci, kdy je vystaven intenz. soc. kontaktu nebo má prezentovat svou práci, PsL jej odkázala v této věci na sezení zde. (L. užívá atomoxetin, zřejmě akespoň s část. efektem.) Explorujeme zkušenosti s úzk. vlnou: někdy 20 min., jindy hodina, čím méně se tomu věnuje, tím lépe. Nabízím jako základ. nástroje (1) P.D., (2) letting go přístup, (3) přístup tolerance s prakt. zaopatřením se (věci na převlečení, vhodné oblečení). Ohl. P.D. podrobně instruuji, odkazuji na audioprůvodce na svých www. Rekapitulujeme pozorování vztahující se k vzhledu mužů s/bez vlasů. Může L. přistoupit k tématu s nadlehčením, humorem, nedevastující sebeironií? A: Konz. relat. soustředěná, konkrétní, zdá se, že medikace L. svědčí. Práce s anx. symptomatikou. P: Nácvik P.D. (dnes odložen, L. se na to necítí). Ve výhledu zhodnocení spolupráce. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	9.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	40. Slavení?
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. přichází se zpožd. cca 15 min. Připomínám "jubileum" - 40. schůzka: jak bychom to mohli oslavit? L. není zvyklý slavit. Chtěl by se to naučit? Jak by to bylo možné? Vyjmenovávám několik způsobů, L. to dojíímá, uvědomuje si, co mu chybí. Mezitím připouští, že v mezidobí se pokusil sjednat si schůzku s kamarádem před koncertem v Praze, že byl pozván do kavárny a pozvání přijal, na několik dalších koncertů zvažoval jít. Přecházíme k tomu, co bylo jeho původním plánem pro dnešní sezení: váhá, jestli si má koupit hru... natolik, že jen přemýšlí a váhá, nákup odkládá, nachází mnoho argumentů, proč ne... vracíme se tím zpátky ke slavení. Oceňuji všechny pokusy opustit zaběhnuté koleje. A: Zkousím udržet konz. v nadlehčeném tónu. Částečně to napomáhá ke snížení tenze. Téma věnovat se sobě, projevit sobě laskavost je mimoř. citlivé. P: Sjednáno vyhodnocení spolupráce. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	41. Laskavost k sobě.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. připouští, že o tématu min. schůzky přemýšlel hodně... co by pro sebe mohl udělat? Za co by se odměnil? Za dohotovení skladby. Čím? Svíčkou praskající. Ihned se ozývají analýzy a dedukce... Mohl by je L. odložit? L. odsouhlasuje experiment. Jak se zbavit obav z komunikace s druhými (nepřijetí... nepochopení... drby...)? Pocity neodstraníme, můžeme je jen konfrontovat expozicí. Odlišujeme svět vnitřní a vnější. Jistou expozici má zde: je zde I. autentický? jak toto sdělování prožívá? jakou si z toho odnáší dál zkušenost? Kde by to ještě mohl zkoušet? Kolegoví říci o tom, jak si koupil praskající svíčku a jakou s ní má zkušenost? Co si dnes odsud odnese? Nepřemýšlet, ale zkoušet... nezamotávat se do myšlenek. A: Konz. cílena na péči o sebe, laskavost vůči sobě. Daří se vcelku soustředěná práce, nedostavují se žádné anx. stavy, zůstává nadlehčený tón. P: Reflexe zkušenosti sebeobdarování. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 13.1.2026

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: Samuel Jindra

Datum schůzky: 27.1.2026

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: Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 9656

Datum schůzky: 28.1.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: 42. Organizace práce.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: Měsíc něco nestímám... úzkost z včerejší konzultace, proto jsem nemohl přijít... dnes mi pomohlo, že jsem byl vyrušen prac. záležitostmi... Je lepší se nepřipravovat, nechat volný průběh věcem, zajistit si nějaký program, kt. rozptýlí pozornost upřenou na sezení? ... Pro dnešní konz. zakázka: když se něčemu snažím věnovat (hudba), ruší mě jiné myšlenky (na práci)... Tým kolegů je zvyklý fungovat na chatu, L. je tudíž v setrvalé ostražitosti... navíc v zajetí analýz ohledně toho, zda někde něco nedluží, něco neudělal špatně, nebo co se může pokazit.... Bylo by možné prac. čas (prac. komunikaci) vymezit do pevného čas. okna? ... Nabízím uvědomit si, co všechno funguje ve srovnání s tím, co má pocit, že se nepovedlo: spánek, pohyb, stravování, nákupy, práce, ... Na co se nyní L. může těšit? Koncert + výstava - ale ještě si to musím rozmyslet, jestli je to dost dobré... Je možno k tomu přistoupit jinak, rozhodnout se spíše impulsivně?
A: Je náročné udržet L. v okně tolerance, úzk. příznakům odolává L. s námahou, rovnováha je velmi křehká (např. jen vzpomínka na to, co se mu nedařilo jej destablizuje prakticky okamžitě).
P: Vyhodnocení spolupráce, reformulace zakázky.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	4.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	43. Chuť ke změně.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. avizuje pozdní příchod, přichází s 12 min. zpožd. Je zjevně agitovaný, připouští vztek, je to navázáno na včerejšek - kvůli tel. z práce se nedospal, musel rušit sjednaný program, nejel na výstavu a koncert... Muselo to tak být? L. váhá, zda by mohl odmítnout vyhovět prac. tel., hned se objevují četné katastr. scénáře. Jsou reálné nebo by se mohly naplnit jiné, příznivější? L. postupně připouští, že by to mohlo být jinak. Na konkr. situacích ilustrujeme žádoucí alternativu jeho chování, L. připouští, že stejné věci, kt. štvou jeho, zlobí i jeho kolegy a nadřízeného. Podporuji L. ve specifikaci glob. distresu na sek. emoci konkretizovanou, adresnou. Chce L. změnu? Nevím, jestli vůbec chci žít... Je suicidální? K tomu mám daleko, je to takové pokušení... Aktuální medikace je atomoxetin a alprazolam, doporučuji s PsL (cca za dva týdny) probrat energizující AD podporu. Co je možný nejl. cíl? Spánkový režim, kdyby nespal dopoledne, nevadily by mu tolik rušivé tel. z práce... A: Zpracování silného glob. distresu, nediferencované emoce zpřesněny, vyjasněny potřeby. Změny paralyzovány četnými katastrof scénáři a nejistotami ohledně toho, zda žádoucí lepší postup je přijatelný, přiměřený a oprávněný. Jak posílit self? P: Posilování self. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	44. Overthinking.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. avizuje zpoždění cca 15 min. Přichází ve zjevné nepohodě, avšak nikoliv v napětí. Rekapitulujeme zkušenost z uplynulého týdne: některé věci v práci nebyly tak naléhavé, jak se jevíly na první pohled. Může to L. zobecnit do nějaké instrukce pro L.? L. se pokouší o formulaci, pomáhám mu s ní: může upřednostnit své zájmy a trvat si na tom. Podařilo se jet na výstavu? Ne, ačkoliv o víkendu měl volno... ale spal dlouho, odkládal to, až to nemělo cenu... Má před sebou jiný plán? Ano, 28.02. koncert... sjednáno, že tam pojede, má z práce volno. Udrží si tu prioritu? Dále využívá L. prostor pro uvážení svého rozhodnutí zrušit účet na Inst. Zvažuje sva aspekty: někdo to může chápat jako odmítnutí vztahu, a dále: je to efektivní způsob, jak si zajistit čas na jiné činnosti, kt. chce dát přednost? Přidržuji L. u formulování otázek a hledání vlastních odpovědí. A: Náročnější konz., L. se opakovaně ztrácí ve svých komplikovaných úvahách, vrací se k již vyřešeným otázkám. Společným aspektem komplikovaných otázek je nejistota ohledně funkčnosti, správnosti či oprávněnosti jeho rozhodnutí. P: Revize rozhodnutí jít na koncert 28.02. Podpora sebeujištění, podpora ztvarování self. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	25.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	45. Rozhodování.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. dostal od PsL nové léky, jméno zapomněl. L. si chce dnes ujasnit směr. V mezidobí se účastnil krátce party v divadle, podporuji vyhodnocení aktivity. Platí, že i po malých kouscích se lze dostat kupředu? Angažuji L. prostřednictvím vlastní otevřenosti. L. uvažuje nad tím, zda dobrou strategií k vykonání činnosti, ke kt. se neumí namotivovat, je vystrašit se hrozbou negat. následků (má přijít kominík, musím uklidit, aby nezjistil, že tu mám nepořádek). Jinou strategií je impulsivní rozhodnutí bez rozmýšlení, s odpojením od různých emocí, kt. činnost provázejí. Vyjadřuji dojem, že druhá strategie bude pro L. prospěšnější. Podporuji L. technikou paradoxní intence, aby s úklidem před návštěvu topenáře nic nedělal. Edukuji L. ohledně mé vlastní zakázky: podporovat zformování L. vlastního self, ujasnění sebeuvědomění, zpevnění v autonomním bytí. A: Konz. plyne volně, s nezvykle velkou dávkou humoru, L. se uvolňuje, je aktivnější, reaguje na nadsázku příznivě. Je možné, že k tomu přispívá experimentování s mou vlastní otevřeností. P: Navázat uvolněností, humorem, otevřeností.
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	46. Adaptace na zátěž.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Tento týden je šílený... práce... revize kotle... ples... koncert... Jak to zvládnout? Nabízím pozit. perspektivu (kyne to = je to projev života). L. si říká o zvládnutí adaptace na náročnější podmínky, zejm. s cílem udržet zákl. péči o sebe. Procházíme dnešek, vyjasňujeme priority, ujasňujeme kdy a čím budou ohroženy, hledáme strategii (jít chodit včas spát je nejvyšší priorita, další úklid). Děláme zde to, co L. skutečně potřebuje? Ano, ale má ještě další téma: ozvaly se dvě "bývalé partnerky". Nabízím opět pozit. perspektivu, L. si ujasňuje, co jsou jeho nadbytečné úvahy a představy o příp. bud. událostech. Upozorňuji, že L. opakovaně více řeší předpoklady o budoucích událostech, kt. ještě nenastaly. Nabízím žít dneškem, vyhodnocovat, co se děje a podle toho řešit kurs na nejbližší etapu. (např. předpoklad, že by slečna s kt. se uvidí, jej mohla opustit, je předčasný, dosud nejde ani o přátelství). A: Konz. opět v uvolněném, spíše přátelském duchu, daří se držet kurs, L. se jeví uspokojený v tom, co od spolupráce očekává, dovolujeme si nejít do hlubších vrstev prožívání. P: Dal. pokračování tohoto nestandardního stylu tp. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 1.4.2026

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: Samuel Jindra

Datum schůzky:	14.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	47. Autonomie v sebehodnocení.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Jaké "těsto" dnes L. přináší (minule "kynulo")? Dnes je chaotické... zánět šlach v HPK jej výrazně omezuje a to zasahuje do běžného režimu. Znejistuje ho to také mj. při plánování dovolené: bude už zdrav? Oceňuji plánování dovolené. L. se podařilo na dnešní sezení nemyslet, díky tomu bylo snazší přijít, ale nemůže si nyní vybavit, co zde chtěl probírat. Podporuji v tom být v přítomnosti a registrovat, co se mu spontánně objevuje na "pracovním stole". Měl by uklízet? Přijdou řemeslníci... Kde je L. nezávislý na tom, jak ho vnímá okolí? Zda do značné míry... možná ještě s jedním kamarádem. Zvýrazňuji autonomii v sebehodnocení jako důl. spol. cíl spolupráce. A: L. je medikován novým preparátem a pozoruje pozitivní změny. Daří se udržet nadlehčený tón spolupráce, zdá se, že L. má nyní také více naděje pro sebe. P: Sjednána ko 1/1. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	21.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	48. Rozhodování.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. referuje o tom, že kromě LHK má nyní omezenou i PHK... karpály?... hodně ho to sužuje... vyjadřuji porozumění. Nabízím perspektivu externího poradce - co by asi L. nabídl? Odborné hledisko je nejasné... jak se tedy má L. zachovat? co si může/nemá dovolit? L. reaguje nespokojeně, s nervozitou, dává najevo, že toto mu moc nepomáhá... Setrvávám u toho, že zůstane v jeho kompetenci, jak se zachová... L. na to senzitivně reaguje ve smyslu "takže jsem a budu na všechno sám... až m. nebo d. s b. umřou...?" Je u toho teď L. sám? ... Přecházíme k tématu "Patrik" - využívá L. nápady v muzice, ale nijak to nekomentuje, jeví se to L. jako nevděčné, nefér, zlobí ho to. Jak to má dát najevo, jestli vůbec? Doprovázím L. v experimentování s různými verzemi sdělení. Popsat a nechat být? A: Těžká konz., L. je v tenzi, chybí volnost v zacházení s tématy a přístupy, kt. byla přítomná v předch. třech konz. P: Ko 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	5.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	49. Imposter syndrom?
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. zvládl premiéru, poděkoval mu režiser, ale nezúčastnil se party po premiéře. Co pro něj znamená poděkování? Kolik sebeujištění z toho může přijmout? Jsou to herci... nehrají to... mohu tomu věřit? Co by L. potřeboval, aby to pro něj bylo věrohodné poděkování? Má přijít každý divák osobně za ním? ... Stačilo by to? L. zaujala moje poznámka o imposter syndromu. Neví, jak se jezdí na výlety... Co by měl udělat L., aby vyrazil na výlet? Jak zařídit, aby s tím byl spojený příběh? L. vypráví o poslední cestě na koncert... to byl příběh sám o sobě... Nechat druhé, ať sami posoudí, co je pro ně zajímavé. Chce s ním kamarádka jet? L. potřebuje, aby chtěla kvůli němu, nikoliv kvůli tomu, že je tak zkušený, tak zajímavý, tak mimořádný... Věnujeme se tomu, co L. překáží v komunikaci s kamarády: příliš obecná kom., málo osobní, v ní se pak neorientují. Popisuji, že posl. konz. jsou uvolněnější. Čím to - co L. pomáhá? Popisuji, že užívám větší dynamiku rozhovoru, nadsázku/humor, .. A: Kom. tentokrát zahrnuje víc doptávání, ujasňování, je náročnější, ale splavnější než minule. Jako účelné se jeví trénování dostatečně srozumitelné a sebevědomé komunikace - definovat toto jako cíl? (L. si bude sám všímat, jakou komunikaci vede - sebekorekce na základě vlastní reflexe a čtení kom. signálů z druhé strany.) P: Revize spolupráce? L. je ochotný zaexperimentovat s konz. hned zítra (uvolněný termín). Má pro ni téma. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	6.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	50. Společenské zvyklosti.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Sjednávám s L. kontrakt ohledně jeho vlastního monitorování komunikace s cílem srozumitelné, jasné a uspokojivé kom. L. uvažuje nad tím, kdy je vhodné projevit štědrost či vyjádřit omluvu ve společenském kontaktu. Uvádí př. kolegyně, uvažuje nad svým příp. jednáním v podobné situaci. Odlišujeme projev omluvy a projev štědrosti, odlišujeme prostředky přiměřené a nepřiměřené, věnujeme se dynamice situace. A: Konz. soustředěná, přesto ji L. označuje za méně produktivní než včerejší. P: Sjednán nový termín 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	51. Proces v pstp.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. přichází téměř včas, referuje o tom, že "není připraven". Co zde chce prožít? Chtěl by si zde dnes užít nové věci, kt. zažívá, a také slyšet, jak jej ve spolupráci zde vnímám. Popisuji to, že se na L. těším, mj. proto, že konzultace jsou dobrodružné, vždy v něčem nové. Dále popisuji velkou proměnu, kterou vnímám v míře srozumitelnosti a přehlednosti komunikace; stručně se věnujeme možným faktorům, kt. k tomuto pozitivnímu posunu vedly. Podporuji L v tom, aby přinášel témata procesuální, stručně vysvětluji. L. byl přizván ředitelem divadla k spolupráci v dabingovém studiu, je s ním nyní víc v kontaktu a baví ho to, učí se společenskému chování. Modelujeme situaci, že by řediteli něco chtěl donést jako drobnou pozornost (co by to mohlo být?) a jak by reagoval ne nečekanou otázku (vy něco slavíte?). Cvičíme necenzurovanou reakci, spontaneitu. Odpoledne společné práce s kolegy a následnou večeří L. popisuje jako dobrý zážitek sounáležitosti a spolupráce. Nakolik jej asi kolegové nebo ředitel nazírají hodnotící optikou (je dost dobrý? je lepší než...? je pro mě dost dobrý?)? L. přiznává kolegům i řediteli nadpoloviční aspekt tohoto nazírání. Jak to má L. ve vztahu k sobě? L. připouští, že toto hodnotící nazírání asi převažuje, ale je si toho vědom a chce s tím nějak pracovat. A: Konz. uvolněná, splavná, přehledná, daří se zůstat u podstatných věcí. L. s sebou přináší významně větší porci pozitivní emotivity, mj. chuť pouštět se do nových věcí a nestěžovat si na svá omezení. P: Review dnešního sezení. f 1/1 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 27.5.2026

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: Samuel Jindra

Datum schůzky:	16.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	52. Přijímání a poskytování ZV.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. má za sebou prac. náročný měsíc, brigáda u ředitele se rozšiřuje, není si jist, jak s ním má jednat. Co L. prožívá a co potřebuje? Zejm. mít jasnější výhled časový. Může / má právo si o něj L. říci? L. uvažuje nad tím, jakou ZV dostává a jakou potřebuje. K nějakému vyhodnocení spolupráce ještě dojde. Všimá si, že jeho kamarád streamer nereaguje příliš pozitivně na jeho připomínky a nápady. V jakém vztahovém kontaktu a jakým způsobem je L. prezentuje? Říká si kamarád o ZV nebo je L. nabízí o své vůli? Jak L. reaguje na ZV od ředitele? Je normální, když s námi připomínky poněkud zahýbou, pokud jde o sebevědomí, důl. je, zda se nám podaří znovu nabýt rovnováhy. Pojmenovávám téma "matka" - je zřejmě hodně citlivé, ponechávám na L., kdy ho přinese. A: Tématem je sebepojetí a ZV, kt. L. dostává a poskytuje. L. je konfrontován se svou negativistickou optikou. Sebereflexe je obtížná kvůli oslabené stabilitě a kompaktnosti jeho self. P: Negativistická optika - projevuje se i jinde? Zpevnění a zhutnění self. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 509 | číslo formuláře: 10510

Datum schůzky: 24.6.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: 53. Promyslet nebo jednat?

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: L. přichází s mírným zpožděním... zapomněl na čas... Kdy se zapomínání hodí? Nepříj. zážitky, neúspěchy, ublížení, nadbytečné starosti apod. Zvýrazňuji dovednost odstoupit od myšlenky, nápadu, nelpět na tom... L. přináší otázku, jak zvládnout to, co se mu jeví těžké a má pocit, že na to nemá zdroje. Líčí příklad s oslovením slečny v obchodě. Zpomalujeme proces myšlení (všímnu si, plánuji oslovení, kdy je vhodný čas, jsem dost dobrý, podívej se na sebe, nemáš na to). Nabízím uchopit situaci tak, že různými způsoby vnitřní kritik usiluje narušit úmysl L. a efektivně jej paralyzuje. Co chce L. s tímto kritikem udělat? Nabízím imaginaci "neúspěšného" scénáře: co se vlastně stane? nakolik se naplní prognóza, že to bude katastrofa? Vyslovuji přesvědčení, že jakýkoliv pokus do interakce vstoupit MUSÍ skončit dobře (v nějakém smyslu, i když původně nezamýšleném). Navazujeme ujasněním optiky: buď může být negativistická nebo neutrální/zachovávající naději. Co si chce L. zvolit?
A: Konz. soustředěná kolem práce s vnitřním kritikem, s příměř nábojem lehkosti.
P: Kontakt se sebekrit. self? f 1/2
Sj

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.7.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	54. Pocity viny.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. přichází se zpožděním, kt. avizuje tel. Uspěchané ráno, anticipuje pocity selhání, lituje předem nevyužitých možností, kt. bude dnes mít... Nemá tolik práce, ale neprodukuje to, co by si přál. Stěžuje si na pocity nezdaru, některé činnosti odkládá, jiné nedokončí (např. dom. práce, odejde k jin činnosti). Dáváme do souvislosti se symptomy neurodiv./"ADHD", nabízím validaci emocí s tím spojených a přijetí této charakteristiky vč. hledání kompenzačních strategií. Věnujeme se sebeobviňování s možností ovlivnit jej příznvě prostř. jasnějšího nastavení priorit, plánování, to-do-listu a záznamu aktivit/činností/prací. L. připojuje pozorování, že odkládá také dokončení některých příjemných činností - popisujeme tento obecněji rozšířený fenomén truchlení/smutku v souvislosti s ukončováním (dne, jídla, hry, čtení apod.). A: L. se aktivně zapojuje, zůstává v kontaktu, navzdory tomu, že i zde má tendenci se větvit, odbíhat, vrstvit témata. Klíčový je postoj k sobě, kritický až odmítavý se silnou složkou autoakuz., což vede dále k snížení výkonnosti. P: Dal. práce se sebnahlížením, sebehodnocením, sebepřijímáním. 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:	55. Moje místo ve světě.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. přichází se zpožděním, kt. avizuje. Je nespokojený, nedobrá spánek, těžké ráno... Včera streamoval hru, neochotně připouští, že je to úspěch... Může L. mít úspěch? Jak si ho může vychutnat? Končila div. sezóna - porada, grilování, na kt. už nebyl. Měl tam být nebo neměl? Jak to L. hodnotí? Nabízím odstup od různých částí self s různými postoji a vytvoření autonomního vyhodnocení vlastního rozhodnutí. Příště tam chce jít, je škoda, že tam nebyl... Lze to takto uzavřít? Dále L. zvažuje, jaké má vlastně v prac. kolektivu místo. Chyběl tam někomu? Dostáváme se k existenciální nejistotě: mje L. vůbec důl.? Jakou má hodnotu? Přecházíme k t/t: jak to L. zažívá t/t - je tu vítán, má tu místo, je důl.? odlišujeme role a výkony od inherentní hodnoty jeho vlastního života. Po celou dobu konz. je L. neklidný, nejistý. Na konci však připouští, že ujištění o tom, že zde má svoje místo a je hodnotný, je příjemným zážitkem. A: Důl. sezení, v němž se dotýkáme bytostného znejištění, kt. si s sebou L. nosí. P: Nezbytná dal. práce s zpevněním v životě, ve světě, ve vztazích. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra