



Číslo případu: 512

Název případu: Jarešová Iva

Datum založení: 29.2.2024

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 5700

Datum schůzky: 29.2.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Nastavení zakázky, navázání spolupráce

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Klientka se objednala na terapii poté, co jí v září 2023 nebylo psychicky dobře a výrazně somatizovala (bolest břicha, zažívací potíže). Byla v té době na vzdělávacím kurzu o traumatu a to jí spustilo traumatické vzpomínky, došlo zřejmě k retraumatizaci. Od té doby ji provází častá únava a nízký tlak. Stále není ve své kůži, ztratila rytmus.

Aktuálně pracuje v CEDRu jako terapeutka/sociální pracovnice (0,5 úvazek), k tomu má soukromou praxi a stará se o dvě malé děti (8 - Jana, 5 - Jáchym). Cítí, že potřebuje změnu a více se o sebe starat. Má manžela, jsou spolu již 15 let. Manžel sám minulý rok prošel syndromem vyhoření, měl úzkosti a také hledá změnu. Klientka by si přála jejich vztah oživit a rebudovat vášeň.

Má potíže s nadužíváním THC. Je to zlozvyk pro volný čas. THC přináší čas pro sebe, zastavení, zklidnění. Cítí v sobě neklid, přemýšlí, zda nemá ADHD. Ráda by svým symptomům porozuměla. Má zkušenost s vlastní terapií, cca před 10 lety docházela k Mgr. Panovskému, tenkrát řešila astmatické potíže. Po MD chodila na arteterapii k Lucii Antes. Absolvovala také psychoterapeutický výcvik v Remediu (Psychodynamický).

V krizových situacích se jí oživuje jedno téma/motiv: nebýt slyšena:

- Vzpomínka: Syn spadl do jezírka, klientka pro něho skočila a nedařilo se jí z jezírka dostat, volala o pomoc, dlouho nikdo nepřicházel. Od té doby se jí spustily kožní problémy.
- Otec byl alkoholik (pil od jejích 14 let, 2 lahve vína denně), v jejích 19 letech zemřel. Okolí vědělo, co se u nich doma děje a nikdo jim nepomohl.
- Vzpomínka z dětství (3/4 roky): Trhali jí mandle. Má obraz, jak ji drží babička a doktor na ni řve, ať se zklidní. Zárok se tenkrát dělal za jejího vědomí, v sedě, viděla svou krev.
- V 1 roce věku byla sama 14 dní v nemocnici (febrilní křeče).

Tyto vzpomínky jsou pro ni silné a propojují se do pocitu, že není slyšet. Když toto zacítí, reaguje na druhé prudce, podrážděně (často se jí to děje u dětí).

Dostala zpětnou vazbu, že mluví hodně nahlas, nevěděla o tom. Má představu, že hlasitý hlas je kompenzací a snahou o zajištění si toho, že bude slyšena.

Racionálně klientka ví, že je výrazná a je slyšet, ale na emoční úrovni to stále nevnímá. Je těžké ji potěšit dárkem - promítá se do toho také potřeba být viděna/slyšena - když nedostane dárek na míru, je zklamaná, že na ni druzí dostatečně nemyslí. Sama je na dávání dávků citlivá, pečlivě je vybírá a připravuje precizně.

Nukleární rodina:

Doma měli hodně lásky, ale rodiče nereflektovali její zájmy, spíš ona dělala "jejich koníčky". Matka je fyzioterapeutka, sama o sebe ale nedbá. Otec byl úspěšný podnikatel (plynař). Kolem roku 2000 utrpěl "druhotnou platební neschopností" a začal mít existenční potíže. Otec o sebe také příliš nedbal, zřejmě měl v sobě nemoc z ozáření (břišní aneurisma). Pití alkoholu byla možná i automedikace. Žili v dvougeneračním domě. Babička (ze strany otce) měla asi Aspergerův syndrom a byla na otce zlá. Preferovala otcova bratra. Babička byla zlá i na klientku (body shaming). Babička byla v rodině výraznou osobností.

Výstupy/domluvy:

Má staršího bratra (o 6 let. V dětství se hodně prali (matka si toho nevšimla), současně když bylo potřeba, bratr ji vždy ochránil. V dětství na bratra žárlila, že se mu matka více věnuje. Současně sama cítila, že má blíže k otci. S matkou má nyní také blízký vztah, ale s otcem to bylo o něco bližší. V dětství na bratra žárlila, že se mu matka více věnuje. Současně sama cítila, že má blíže k otci. S matkou má nyní také blízký vztah, ale s otcem to bylo o něco bližší.

Neměla ráda Vánoce, protože matka úzkostlivě hlídala, aby bratr nedostal méně dávků než ona.

Nyní žije také ve vícegeneračním domě s matkou a v sousedství s bratrem. Bratr ji teď hodně dráždí.

Zakázka: Podívat se na závislost na THC, najít rytmus pro tělo, dostat se do rovnováhy.

Schůzku vedl/a:

Pavína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 5702

Datum schůzky:	7.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Začátek spolupráce
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Anamnéza Klientka má dnes zalehnuté ucho, mívá to často, přemýšlí také, zda to není psychosomatický projev. Pamatuje si, že na výcviku mívala často záněty v uších. Potíže s ušima začala po prvním porodu. Je toho na ni hodně, hodně pracuje. Má negativní zkušenost z práce ve Výměníku, narazila tam na své traumatické vzpomínky. Rychle v práci skončila. Mívá rychlou intuici, kdy zničehonic si uvědomí, že jí některý vztah nesvědčí nebo někde není spokojená a dělá poté rychlí konce. Většinou má dojem, že rozhodnutí byla dobrá. Takto ukončila například jeden blízký kamarádský vztah, rozcházela se podobně i s partnery. Klientka více přemýšlí, komu chce dávat svou energii. To je změna po narození dětí, kdy musí energii více distribuovat. Po smrti otce (v 19 letech) byla hodně beze směru, nevěděla, co se sebou. Pomohla jí cesta na Erasmus (Madeira), kde se nadechla a našla směr. Před Erasmem měla temné období, které se projevovalo i špatným výběrem partnerů. Uvědomuje si, že neměla prostor zpracovat období, které bylo před smrtí otce - náročné chvíle s ním. Pamatuje si, že po smrti otce stále kreslila pavučiny. Neměla ale vnitřní prostor pro zpracování události. Smrt otce na spoustu let (10 let) vytěsnila. Možná se jí nyní téma vrací. K otci má ambivalentní vztah. Byl bohém, atraktivní muž (přezdívka Alan Delon). Rád flirtoval a matku podváděl. Klientka má s ním zkušenosti, že flirtoval i s některými jejími kamarádkami. Matka o podvádění věděla, ale stačilo jí, že se otec vrací domů. Po smrti otce vyvěsil ještě někdo jiný otcovo parte. Klientka trochu čekala, zda se na pohřbu či dědickém řízení neobjeví nějaký nepřiznaný potomek. Otec byl současně rodinný typ. Má s ním pozitivní zážitky (ranní snídane, svačiny do školy apod.). Před den byl otec skvělý. Po večerech pil alkohol a býval verbálně agresivní. To bylo velmi náročné. Otec měl sám v sobě vnitřní neklid. Měl puštěné najednou 2 televize, dokázal plynule mluvit pozpátku. Klientce se až po smrti otce spustila kreativita - zřejmě důsledek toho, že se uvolnila kapacita, kterou musela vynakládat na stres doma (styděla si vodit domů kamarádky, nemohla si v klidu číst - nebyl klid).
Výstupy/domluvy:	Pokračování ve sídlení anamnézy. Klientce se ulevuje.
Schůzku vedl/a:	Pavína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 5743

Datum schůzky:	14.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Najít rovnováhu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Vztahy Klientka se cítí o něco citlivější, reaguje fyzicky na klienty (svědění, stažený žaludek apod.), zřejmě se v ní otevírají témata. Objevuje se jí v životě hodně ambivalence, má dojem že ji provází celý život. Do svých 12 let žila život spokojeného dítěte. Rodiče se hádali, ale cítila, že ji mají rádi. Měla hezký rychlý porod, kdy si "vyplakala" pozornost matky (bonding) apod. Současně trpěla hodně na angíny. Období dospívání bylo naopak těžké, především kvůli alkoholismu otce. Klientka byla odmalička oblíbená u kluků, líbila se jim. Pamatuje si, že na ZŠ po ní hodně koukali, nevěděla si s pozorností rady. Od 7. třídy se zčala halit, upustila od sukýnek a holčičích věcí, ostříhala si vlasy nakrátko a nosila vytahané oblečení. Na gymnáziu opět vykoukla a začala randit s kluky. První vztah měla ve svých 16 letech. Nebála se kluků ani vztahů. Po smrti otce se opět proměnila, začala se více halit, stahovala se. Nyní má dojem, že opět rozkvétá a vykukuje. Téma rizika, co se stane, když vykoukne (zhubne a zkrásní). Cítí v sobě i kus lvice po otci, v pubertě bývala i živelná. Našla si opak otce - velmi bezpečného partnera. Občas mívá ale fantazie o jiným mužích. Je zvědavá, jak ji bude její živelnost ještě provázet.
Výstupy/domluvy:	Propojování potřeb se zkušenostmi, posilování uvědomění, prostor pro zpracování traumat.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 5792

Datum schůzky:	21.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Tempo a dech Klientka popisuje zápletku ze včerejšího rána, která podle ní demonstuje mnoho mechanismů, které u ní v rodině (i individuálně) mají. Situace, kdy ji zastavila policie kvůli držení mobilu při jízdě autem. Klientka se ihned přiznala a byla jí nastavena pokuta 2.500 Kč. Vlivem toho se dostala klientka do emoční tenze, kdy nadávala, brečela a měla vztek. Její reakce způsobila, že ji policisté nakonec nechali být. Bratr jí následně vytkl, že se automaticky přiznala, považuje to za zásadní chybu. Matka, za kterou přišla, aby ji zklidnila a fyziologicky ji uvolnila, jí vyčetla, že o sebe nedbá a nemá pravidelný rytmus péše o tělo. Klientka se bránila a byla zklamaná, že jí matka mító podpory ještě vynadá. Z příkladu je vidět, jak klientka jedná. Je bezprostředně otevřená a upřímná. Vždy jde na rovinu, je upřímná a sama tím sobě může škodit. Společnost na to není zvyklá, lidé hrají role a ona ti potom odnáší. Upřímnost je zřejmě polarita žité zkušenosti s otcem a domácností, kde se vše drželo za oponou, o otcových nevěrách se nemluvilo, otec nic nepřiznával. Ona to nesnáší. Téma obranných mechanismů a hranic, které klientka nemá - vlivem toho je zranitelná. Klientka během hovoru vnímá své tempo, je rychlá. Všimá si, že obtížně dýchá, občas zapomene dýchat. Tempo je její téma. Tělo současně vše vnímá a prožívá, proto somatizuje. Zpomalujeme tempo řeči, částečně dochází ke zklidnění.
Výstupy/domluvy:	Uvědomění si vlastního tempa a prostor pro zklidnění, hluboké dýchání.
Schůzku vedl/a:	Pavína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 5829

Datum schůzky: 28.3.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Najít rovnováhu

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Hranice a intimita
Klientka vnímá, že má v sobě mnoho témat k řešení, zvažuje, čemu dá pozornost dříve. Dlouhodobě v ní pracuje téma intimity. S manželem mají dlouhodobě nízkou frekvenci intimního života. Klientka ani manžel necítí potřebu časté frekvence. Klientka tuto informaci i přes svou otevřenost s blízkými kamarádkami nesdílí, možná se částečně stydí, protože všude slyší, že intimita v partnerství je zásadní a nesmí se podceňovat. Sama by si současně změnu přála.
Téma, jak její vztah k intimitě souvisí se zkušenostmi z rodiny (promiskuitní otec), kdy jí matka opakovaně říkala, že sex je v páru zásadní a ona mnoho konfliktů s otcem řešila tímto způsobem. Matka sdílela s klientkou mnoho osobních informací, které asi neměla slyšet. Je možné, že vztah k sexu má pokřivený i jejím vlivem. Po smrti otce (po 10 měsících) si matka našla nového partnera. Byl podobný otci (přezdívka Richard Geere), komplikovaná osobnost, narcistní a vůči klientce nepřijemný. Klientka mu nechce věnovat pozornost, bylo pro ni těžké ho akceptovat.
Matka jí ovšem často svěřovala intimnosti s tímto partnerem, až se musela naučit matku hraničit.
Sama přemýšlí, jak to má s hranicemi. Vnímá, že její pokožka je velmi absorbční, saje rychle - možná taková je i ona (ADHD), kdy nasává mnoho inspirace a poté je přetížená nebo neví, co je její a co ne.

Výstupy/domluvy: Sdílení prožitků a prostor pro zklidnění a stabilizaci.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 5909

Datum schůzky: 11.4.2024

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky:	25.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Rodinná dynamika Klientka po delší době přichází na terapii a uvědomuje si, že je to pro ni typický vzorec: začne intenzivně a poté s aktivitou přestane, ztratí "vlnu". Nyní se pokusí opět napojit. Zůstala v ní otázka z minulého setkání, jak moc k ní byli rodiče (resp. otec) upřímní. Postupně si uvědomuje, že možná žila celý život ve lži. Možná proto je ona na opačném pólu, kdy je extrémně upřímná a otevřená. Od dětství jí říkali, že je "hubatá". Někdy dostávala zpětnou vazbu, že je až příliš otevřená, což druhé znejišťovalo. Klientka neví, jak se "to správně mezi lidmi dělá", zda je normální neříkat vše, někdy lhát... Ožívuje se jí vztah s otcem. Viděla se se svým bratrancem Zdeňkem, který může být teoreticky jejím polovlastním bratrem. Stále jim někdo ve společnosti říkal, že jsou si podobní. Klientka zatím neví, jak to je, bratranec nemá tendenci udělat si krevní testy. Nejistota, jak se věci mají ji znejišťuje. Chce se jí plakat, neví proč. Uvědomuje si, že se na otce zlobí, že jí neřekl pravdu a že je postavil do takové situace. Pochopila by, že se takové "omyly" stávají a může mít otec nemanželské dítě, ale je jí nepříjemné, že nyní neví. Vůči otci měla vždy ochranné sklony. Matka jí říkala, že je jeho advokátkou. Až na výcviku jí dávali lidé zpětnou vazbu, že jí otec ubližoval (alkoholismus), ona to dosud neviděla. Měla tendence otce spíše omlouvat. Matka jí jednou řekla, že se od otce neodstěhovala kvůli ní - takovou zodpovědnost na sebe brát nechce, byla dítě. Téma pohybu. Má touhu se hýbat. V dětství byla hodně pohyblivá a nadaná, najednou se zastavila. nyní má nadváhu. Postupně má dojem, že se opět vnitřně rozhýbává, chce jít více do pohybu. Vzpomínka, že jednou spadla ze stromu, byla otřesená. Nikdo to asi neví. Matka je hodně úzkostlivá, zastavovala ji v pohybu, ať něco nedělá, že si ublíží. To mohou být důvody jejího záseku. Matka o ní říkala, že je líná - možná zůstává doteď výčitka, že se přestala hýbat v kontextu lenosti - možné vidět i s porozuměním, že to mělo důvod. O ní ma otci říkali, že jsou "chovní", matka se starším bratrem Jiřím byli "tažní" = pracanti. Na klientku rodiče nikdy moc nepohlíželi z hlediska jejích talentů, neměla žádné kroužky v dětství. Ona vidí kontrast, kdy se u svých dětí snaží zahlédnout jejich talenty a dopřát jim jejich rozvoj.
Výstupy/domluvy:	Posilování uvědomění, propojování vzpomínek s emocemi.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky: 23.5.2024

Forma služby:

Způsob kontaktu:

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 6230

Datum schůzky:	5.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Potřeba být vnímaná Klientka je v chaosu, vnímá, že se děje hodně věcí a ona nestíhá mít prostor na sebe a svá témata. To odráží i větší absenci v terapii. Ožívuje se jí pocit, že nikoho nezajímá. Je to aktuálně téma v popředí, které ji znejišťuje a zcitlivuje. To jde v kontaktu s tématem, že má obavu, že "doopravdy" nikoho nezajímá. To se dotýká její zraněné vnitřní části. Vlasto to ptožívá s matkou, která na ni reaguje necitlivě a klientky se to dotkne, že toto už by o ní matka přece měla vědět. Někdy ji druzí nevnímají jako citlivou ("stékají po ní informace"), možná pro to, že je otevřená a transaparentní. Má dojem, že lidé nevidí její citlivou a zranitelnou část. Více by chtěla, aby o ní druzí věděli. Rezonuje v ní i téma, že je vždy "ta druhá", je mladší sourozenec apod. Toto téma také nechce prožívat. S manželem Adamem mají téma nepotřebnosti podobné. On si připadá odstrčený vůči své rodině, která žije v Neratovicích - má o hodně starší dvě sestry. On už je sourozenec "navíc".
Výstupy/domluvy:	Prostor pro posilování uvědomění.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 6340

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: Najít rovnováhu

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Zcitlivování
Klientka si všímá, že více spontánně vyhledává aktivity, které jí prospívají, kde se cítí dobře. Zdá se, že se zjemňuje a je více vnímavá sama k sobě. Tento trend je pro ni příjemný.
Cítí stud a vinu ve vztahu k nadužívání THC, má na sebe nárok, že by měla být především kvůli dětem dlouho zdravá, což konzumace THC nepodporuje. THC ji zklidňuje, pomáhá jí se koncentrovat. Možná prvek automedikace, kdy má podezření na ADHD.

Výstupy/domluvy: Prostor pro sdílení a posilování uvědomění.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky:	26.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Absence otce Klientka si uvědomila, že před 20 lety zemřel její otec (v jejích 19 letech). Překračuje tedy délku svého života, kdy otec není. Neví přesně, co jí chybí, ale cítí, že něco ano. Je mírnější vůči své matce, měla tendence být kritičtější k ní a otce krýt, nyní si částečně dovoluje vidět kriticky i otce. Co ji vede k nahlížení do minulosti? Hledá tam spojení - otce. Otec je z jejího "těsta". Vnímá, že byli podobní a nese v sobě kus jeho odkazu. Když jí blízcí připomenou, že je otci podobná, těší ji to. Cítí se někdy osamocená, není nikdo, kdo by pro ni měl tak silné porozumění. Matka v koalici s bratrem. Současně otázka, jaké je nést odkaz otce, zda s tím nejsou spojené i nároky. Téma, jak je ona vidět přes otcovskou šablonu.
Výstupy/domluvy:	Prostor pro sdílení.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Datum schůzky:	1.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Potřeba být vidět Klientka je odpočatá po dovolené, vnímá, jak odpočinek má vliv na její vnitřní pohodu i interakci v rodině. V rámci volna byla na pobytu s lidmi z absolvovaného terapeutického výcviku. Dostala se v rámci interakcí do svého vnitřního procesu. Má zkušenost se sebou, že je vy skupině výrazná, často je nositelkou zábavy a živosti. Lidé často předpokládají, že si sama umí vzít prostor pro sebe a když něco potřebuje, sama si o to řekne. Touto svou výrazností se dostává do polarity, kdy prožívá paradoxně opuštění, izolaci, nezájem. Vnímá, že se jí nikdo sám od sebe nezeptá, jak se jí daří (očekávají, že to sdělí sama), nečekají, že potřebuje péči či nabídku prostoru. To v klientce otevírá pocit, že je neviditelná a kdyby se neozývala, nikdo by o ní nevěděl, zapomnělo by se na ni. Všimá si svých hranáčích poloh: "být moc ----- být málo". Obtížně se pohybuje ve středové hodnotě, i když by si ji přála. Spouštěcí motiv zřejmě souvisí s bazální zkušeností. Její matka měla za sebou 2 potraty, když otěhotněla s klientkou. Na základě toho jí lékaři doporučili, ať nechodí do práce do porodu. Ona to odmítla s tím, že: "Buď se to udrží, nebo nic." Klientka se v děloze udržela, dostala se k životu. Možná proto má v sobě tolik vnitřní energie, síly, impulzivitu. Někdy by si ale přála, aby druzí udělali něco pro ni. Aby i ji se někdo snažil "udržet", aby se nemusela stále snažit sama. Uvědomuje si, že na tyto motivy v životě poté reaguje přecitlivěle, někdy až vztahovačně. Je pro ni ale obtížné, i když má racionální náhled, tyto bolestivé emoce necítit.
Výstupy/domluvy:	Porozumění bazálními tématům a spouštěčům nepohody.
Schůzku vedl/a:	Pavína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 6527

Datum schůzky:	7.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Důvěra v druhé Klientka si uvědomuje, že by si přála v životě kontinuitu, dochází jí to i v rámci rytmu terapií. Dělá jí dobře chronologie, přehled, stabilita, struktura. Obtížně to ale v životě zajišťuje. Uvědomuje si svou velkou důvěru v druhé lidi, nakonec ji snadno překvapí, když jsou věci jinak, než se zdálo. Potřebuje vědět, jak věci byly. Nesnese, když jí někdo lže - zřejmě paralela s otcem, u kterého přemýšlí, jak věci vlastně byly doopravdy. Klientka vždy držela přesvědčení, že v druhých je vždy to dobré a musí se to hledat, neměla v sobě nedůvěru. Možná vyvažovala rodinu, kde byli všichni spíše podezřaví. To jí vydrželo. Zkušenost s ukončením přátelství, kdy jí došlo, že věci nejsou tak, jak se zdají. Možná to pro ni přineslo zkušenost, od které méně sdílí vše, co v sobě cítí. Než někomu začne důvěřovat a svěřovat se, trvá to - paradoxní uvědomění, že má i nedůvěru. Téma živosti, vnitřní energie, kterou měl otec a kterou ona zdělila. Nazývá to "balíkovina". Snaží se tuto živost realizovat "legálním" způsobem (otec měl milenky, ona energii vkládá do kreativity). Kreativita ji nyní opustila. Obraz ptáčka, které je uvnitř ní, žije, ale neví, kam napnout směr.
Výstupy/domluvy:	Prostor pro prohlubování uvědomění.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Datum schůzky:	14.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Transparentnost, nárok na sdílení Klientka si uvědomila, že v rámci rodinných vztahů často sama chrání svou matku před nepříjemnými informacemi. Nesdílí s ní tedy vše (negativní), aby ji nezatěžovala. Uvědomuje si, že je to vzorec, který možná aplikují v rámci nukleární rodiny všichni. Téma, zda se nejedná o lež, což by pro klientku bylo nepřijetelné (introjekt být transparentní). Téma rozdílu nesdělování všeho a lhaní. Klientka by na některá témata potřebovala pohledy druhých lidí, obtížně vnímá, co je standardní a děje se všem a co je již za čáru. Např. téma blízkých vztahů s kamarádkami, kdy si všímá, že s nimi sdílí spíše radost a zábavu, ale citlivá témata si nechává pro sebe. Otázka souvislosti s profesí (terapeutka), kdy je nasycena hlubokých témat a potřebuje poté v kontaktu s druhými energii vyvažovat. Téma důvěry v druhé a jejich kompetenci - zda důvěřuje, že by její tíhu unesli. Klientka si uvědomuje introjekt z dětství, že "je jí příliš moc". Možná proto se snaží druhé nezatěžovat, hlídat, aby nebyla moc... to se propisuje do přátelských vztahů.
Výstupy/domluvy:	Prostor pro posilování uvědomění.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 6621

Datum schůzky: 22.8.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Být v rovnováze

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Uplynulé události
Klientka měla náročný týden plný emotivních zážitků. Popisuje zkušenost z ORL, kdy při zákroku čištění ucha se jí spustil pláč. V rámci pláče jí znělo téma sebepéče a otázka, proč o sebe stále neumí pečovat, proč se stále přetěžuje. Přetěžování je její dlouhodobé téma. Cítí se provinile, že stále nedokáže udělat změnu, vystoupit ze zaběhnutých vzorců.

Výstupy/domluvy: Prostor pro sdílení.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky: 29.8.2024

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 6747

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: Být v rovnováze

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Krize
Klientka se necítí dobře, doléhá na ni krize z více oblastí života (práce, domácnost, manžel).
Manžel (Adam) je nezaměstnaný, hledá práci a k tomu mu propukla DNA. Klientce se zdá, že se vrací jeho úzkostný stav, který měl během COVIDu. V tomto ohledu je to pro ni velká zátěž, má dojem, že se bortí důležitý pilíř v rodině a ona se nemá o koho opřít. K tomu nechce a nedokáže dělat oporu partnerovi, když mu není psychicky zle. Nechce si tvořit doma klienta a současně na podporu nemá kapacitu. Z druhé strany se v reakcích vůči němu zastavuje, omezuje svou kritiku, protože vidí, jak na něho negativně působí.
Klientka se bojí přiznat si, že se možná dostává do partnerské krize. Cítí se v pasti a neví, jak věc řešit.
Mísí se zde zkušenost s úzkostnou matkou, kterou klientka informativně šetří, nechce to samé zažívat doma s manželem - vzhledem k osobní zkušenosti z dětství s matkou nechce do svého života tuto úzkost pouštět.

Výstupy/domluvy: Podpora v krizi.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 6799

Datum schůzky: 18.9.2024

Forma služby:

Způsob kontaktu:

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 6860

Datum schůzky:	26.9.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Aktuální prožitky Klientka se cítí mnohem lépe oproti minulému setkání. Vliv na to zřejmě má fakt, že manžel našel práci. V tom z ní spadlo spousta tlaku. Až ji překvapilo, jak silný emoční výkyv směrem ke krizi prožila. Nyní je živější, spokojenější, energičtější. Uvědomuje si, že má tendence padnout do víru okolností/situace, kdy z nich nedokáže vystoupit, mít nadhled. To se projevuje i ve vztahu k sladkostem, kdy má velmi ráda žužu bonbóny, které bez kontroly sní. Téma orální fixace a slasti přes dotyk a ústa. Klientka si uvědomuje, že nebyla příliš kojená. Možná proto má tendenci se stále dosycovat (i THC). Pátrá po minulosti svého otce, popisuje to jako slepou mapu, kterou zaplňuje. Potřebovala by ještě nějaké informace o něm vědět. Zaplnit prázdno.
Výstupy/domluvy:	Prostor pro sdílení a proces uvědomění.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 6971

Datum schůzky:	9.10.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Podpora stability a vnitřního klidu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Impulsivita Klientka popisuje svou impulsivitu v reakcích a vlastní transparentnost, výraznost. Vlivem své otevřenosti v kolektivech může zažívat agresi vůči sobě či kritiku - to je riziko transparentnosti a pojmenovávání věcí nahlas. Učí se se svým impulsem pracovat, zpomalovat reakční tempo. Naučený vzorec "rychlé akce" může souviset s pocitem vlastní bezmoci, kterou se snaží minimalizovat. Bezmoc zažívala v dětství s otcem alkoholikem, v té době nebylo úniku, nebylo řešení. Možná její vzorec tedy reaguje na tuto zkušenost. Téma, jak je vnímaná okolím, jak je hodnocena - učí se nemít vždy kontrolu, pouštět ji.
Výstupy/domluvy:	Podpora uvědomění.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 7008

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: Být v rovnováze

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Vnitřní živost
Klientka dlouhodobě řeší téma své nedůslednosti, kterou by si přála lépe ovládat. Vnímá svou vnitřní rozpolecenost, kdy současně sama sebe přirovnává k "freeridu", který ji v životě také obohacuje a má v sobě důvěru, že impulzivitu a s ní spojené zážitky unese, zvládne.
Vnímá v sobě část povahy svého otce, popisuje tuto část jako "myšku", která pobíhá po jejím vnitřním prostoru, kde vše funguje a občas překouše nějaký kabel, záře z kabelu udělá jas, ale může být i rizikový. Za svou spontaneitu (ve vztahu k otci) se částečně stydí - např. cítí stud za to, že měla 2 jednorázové sexuální zkušenosti. To jde proti jejímu konceptu, který je více znám (spravedlnost, introjekty, transparentnost). Téma, jak u sebe tyto části přijímá a z čeho pramení stud.

Výstupy/domluvy: Posilování procesu uvědomění.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 7096

Datum schůzky: 31.10.2024

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Být v rovnováze

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Kořeny
Klientka se odhodlala a setkala se se svou tetou (z otcovy strany). Pátrala po svých rodinných kořenech a příbězích týkajících se příbuzenstva z otcovy strany. Má dojem, že tak zaplňuje "slepou mapu", poznává více i část své vlastní identity. Má touhu toto poznání rozšiřovat (dosycení).
Nedaří se jí najít porozumění k otcově matce, zlobí se na ni, že byla na otce přísná, striktní, nespravedlivá. Ví, že má v sobě kus této babičky, ale nedokáže ji přijmout.
Vnímá v sobě zlost, která se občas vyjeví na povrchu a zavalí její okolí. Vyčítá si, že její vnitřní bolest se přenáší na nejbližší. Zranění, které si nese dlouhodobě se nedaří zahojit (téma opomenutí, že ji druzí nevnímají, neslyší). Mrzí ji, že stále takto silný spouštěcí mechanismus v sobě má. Otázka, zda toto zranění jde uzdravit, zacetit.

Výstupy/domluvy: Posilování uvědomění.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky:	14.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Nespokojenost v práci Klientka je aktuálně zaplavena atmosférou v práci, kde cítí nespokojenost a pocit nedocenění. Vlivem změny vedení organizace se společnost z rodinného typu posouvá více do manažerského. To přináší větší důraz na náklady/zisky než důraz na zájem klienta. Klientka zvažuje své možnosti, případný odchod, nechce udělat impulzivní rozhodnutí, které z podobných situací již u sebe zná. Nyní částečně cítí bezmoc, životní okolnosti jí nedovolují rychlé konce. Mapuje, co je pro ni v práci zdrojové (kolegové, náplň práce aj.). Hledá, jak v situaci může být přítomná, jak si dovolí čas na rozhodování a co potřebuje.
Výstupy/domluvy:	Podpora v nejistotě.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 7222

Datum schůzky: 20.11.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Být v rovnováze

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Nejistota v práci
Klientka zažívá zesilující se nestabilitu ve svém zaměstnání, kdy kolegové hromadně dávají výpověď. Sama zvažuje, jak se k věci postaví. Konflikt rolí, kdy na jedné straně je její přirozená vnitřní aktivistka, která drží transparentnost a dává najevo svůj nesouhlas, z druhé strany nejistá osobní linka, kde se bojí o své finanční zázemí, nechce opustit dobré kolegy ani klienty. Situaci už zažila jednou, opakuje se, chce se rozhodnout dobře.

Výstupy/domluvy: Podpora uvědomování potřeb a priorit.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 7250

Datum schůzky: 27.11.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Být v rovnováze

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Ukončování zaměstnání
Klientka se rozhodla ukončit spolupráci v Cedru. Myslela na sebe sebezáchovně a současně si uvědomila, že odchod je právě částečně sebezáchova. Uvědomuje si, že toto transparentní jednání k ní patří, je její součástí a ona si ho chce ponechat. Cítí podporu od manžela, má se o okoho opřít i v tématu finančního zajištění. Téma střetu zájmu, který je komplikací pro nové příležitosti (možnost pracovat v En centru).

Výstupy/domluvy: Prostor pro sdílení a uvědomění priorit.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 7303

Datum schůzky:	5.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Být v rovnováze
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Stres v práci Situace v práci se stále vyhrocuje, klientka je ráda, že se rozhodla skončit. Dokázala konfrontovat šéfa, dát mu zpětnou vazbu, současně vnímá svůj stres. Probouzí se ráno s nevolnostmi, necítí se dobře na pracovišti. Téma její síly a křehkosti - často potřebuje slyšet zvenku, že je situace skutečně vážná, aby tomu byla schopna věřit. Mrzí ji z druhé strany, když nejbližší nevidí její psychickou nepohodu, i když si uvědomuje svou nečitelnost v tomto ohledu.
Výstupy/domluvy:	Prostor pro sdílení a podporu.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 7334

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: Být v rovnováze

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: Aktuální prožitky
Klientka žije atmosférou v práci, nerada tam chodí, necítí se dobře, postupně ukončuje. Současně je v procesu začátků, kdy se chystá do nové práce (projekt MASKA). Zvažuje, jak začne.
Reflektuje svou roli v týmu, často působí jako rozbuška. Přemýšlí, zda a jak má vliv na hektičnost ve svém životě a silnou dynamiku. Je to její trvalý scénář, současně vnější okolnosti, které nyní začaly, nespouští ona, pouze reaguje. Svou transparentní reakci si chce nechat.
Současně by ráda podporovala svůj vnitřní klid. Ráda by byla méně impulsivní či brala méně zodpovědnosti za tým.

Výstupy/domluvy: Prostor pro sdílení.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 512 | číslo formuláře: 7359

Datum schůzky:	18.12.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Ukončení spolupráce
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Ukončení spolupráce Klientka pomocí projektivních karet staví svůj terapeutický proces. Vnímá vývoj a pohyb i příběhovost. Vnímá, že udělala kus práce a nyní je prostor pro integraci témat a procesu. Je více v kontaktu se svou citlivostí. Zdá se, že i její blízcí více akceptují tuto její část a berou ji vážně. Vlivem toho se proměnila i vztahová dynamika s matkou a manželem. Klientka ukončuje spolupráci ve fázi, kdy se cítí dobře a obdarovaně. Vstupuje do nové fáze (i pracovní) a doufá, že zůstane v kontaktu se sebou i se svou autneticitou. Uvědomuje si, že se jí vyplácí nezůstávat v prostředí, kdy jí není dobře.
Výstupy/domluvy:	Ukončení spolupráce.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová