



Číslo případu: 613

Název případu: Kubelka Vojtěch

Datum založení: 5.3.2025

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

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:	1. Zahájení spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. V. (23) přichází sám, vyšší robustní postava, hladká tvář, mírná nadváha. Hypomim., pomalejší PMT, tichý hlas, nedbalá artikulace. Dopor.: V péči MUDr. Vondráčkové (PKN), hospit. v PN Kroměříž (2023), 4 měs. skupin. tp (PKN, léto 2024), doporučeno být v soustavné pstp péči. FA: mirtazapin (45 mg?), venlafaxin, pregabalin (150 mg) NO: Jsem těžce unavený, někdy je to dobrý, někdy to spadne dolů, výčitky ohl. pohřbu kamaráda a infarktu matky. Sebepoškozování, nedokonaný suic. pokus, proto následovala hospitalizace. Strachy a úzkosti. Zak.: Stojí o tipy, jak boovat se strachy a úzkostmi, "jak pracovat s hlavou". Anam. Žije s babičkou (m. o.) v Cholticích (přijdu si jako dítě, nežil jsem nikdy sám jako dospělý). Pracuje v Přelouči (sklárna, menší kolektiv, práce mě baví). Otec bydlí nedaleko, vztah odtažitý (čl. se stejným příjmením), s matkou a nevl. otcem má dobrý vztah, starší bratr (27) a mladší sestra (17). Od dětství úzkostlivý, v péči terapeutů. Před 4 roky těžká autonehoda (jako spolujezdec), "z toho matka dostala IM = ublížil jsem svojí mámě". V 10 letech stěhována z Pardubic na Dobrušku. Před rokem smrt kamaráda, vyčítá si, že nebyl na jeho pohřbu. P.k. Seznámení, sjednán kontrakt, vyjasňujeme zakázku. Doposud pomáhají dechová cvičení, aktivity, soustředění na t/t. S. V. se prezentuje jako anx. osobnost, aktuálně na své strachy silně soustředěn. Pocity viny, selhání, méněcennosti. Náročné situace v citlivých vývojových obdobích (ztráta kamaráda, autonehoda a následný IM matky, absence otce). D.s. Sjednána ko 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	25.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	2. Zvládnutí úzkostné vlny.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Přichází s 15 min. zpožd., kt. avizuje sms. Projev nejistý, loajální. Vnější "nehybnost" v.s. projevem silné sebekontroly, ztažení, ke konci konz. u tématu otcových reakcí na něj tremor, silně kontrolovaný neklid. Během imaginace ustupuje. P.k. Jde to... drží se to (=relat. pohoda).... bez výkyvů... Co je dobré? Slyším pochvaly v práci (dříve nebyly)... doma dělám na zahradě (uvolnění... to mám rád... vypnu hlavu... je něco za mnou vidět...). Vychází najevo, že V. dnes ještě nejedl, jí jednou denně, večer... jídlo mu neděá dobře na práci... je mu těžko, na zvracení... o víkendu 2-3x denně stravování... Spánek bez obtíží, latence uměřená (do 20 min.)... v noci občas buzení, dospí do rána. Nepříj. zážitky? Tátova přítelkyně pořádá oslavu... pozvala mě... odmítl jsem... po několika dnech, kdy jsem se neozval.... vymluvil jsem se... Reálný důvod je, že bych se tam cítil cizí... s tou rodinou nemám nic společného... Napřímo to otci sdělit? To by vyčítal, že jsem nevděčnej nebo na mě řval... Zde dochází k zneklidnění, rozvoji anx. vlny. Nabízím ukotvení a imaginaci bezpečného místa: les, sníh, potok, tři srny, chladný vzduch... Dochází ke zklidnění. Stručně vysvětluji tento nástroj. S. Obtíže ve stravování (stresové projevy na GIT?), ortosomnie. V souvislosti s tématem otcových reakcí se rychle rozvíjí silná úzkost se somat. projevy. Daří se ji zvládnout za pomoci imaginace bezpečného místa. Projevy traumatizace? D.s. Sjednána ko1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	3. Nezatěžovat blízké svou frustrací.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. V. přijíždí opět se zpožděním, cca 15 min. P.k. DObrá zpráva: povýšení; špatná zpráva: někteří lidé si to nedobře vykládají. V. se ve spolupráci s vedoucím pokusil těmto čtyřem osobám vyložit. V.ovi vadí, že si vybije napětí a úzkost na těch lidech, na nichž mu záoleží. Hypotézou je , že se to děje proto, že je mu s nimi bezpečně. Chová se odměřeně, je protivný, m. se stále na něco ptá... to pak bouchnu... řeknu něco hnusného... nejvíc na bráchu... připomíná mi to tátu... a to rozhodně nechci!! Sjednáno, že se V. pokusí být vůči sobě shovívavější... možná už cestou k m., rozhodně poté, co něco takového proběhne... Příště v této práci budeme pokračovat. S. Konz. se přesouvá k práci se zátěží. V. lépe toleruje expozici nepříj. představám. D.s. Sjednána ko 1/2, nabídku 1/1 odmítá. 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:	4. Hodnocení druhými.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Zdánlivý klid, ve skutečnosti somat. tenze, pracuje soustředěně. P.k. Nic mimoř. se podle V. neodehrálo, pokouší se uvolnit tenzi či přetlak cestou na víkend k matce a sourozencům, částečně to pomáhá (zastaví, přemýšlí, vytvoří předěl). Co ten přetlak asi vytváří? Nevím... dobrá otázka... Bližší analýzou se dostáváme k tomu, že "každý má smysl života, ale já bloudím v nekonečném kruhu... co chci dokázat? co vybudovat?..." Čast ho napadá, jaké by to bylo, kdyby tady nebyl... nikoliv v suic. smyslu, ale zda by bylo poznat, že tu chybí... Táta je dobrý v práci... Brácha umí žít soc. život... Mamka má rodinný život... Nevl. otec se stará o druhý... a já? "Oni si asi myslí, že jsem cílevědomý... ale já jen vytvářím iluzi.." Co si asi já o vás myslím? "Třidvacetiletý dítě... nemá vlastně problémy... zabírá místo..." Nabízím, že toto je to, jak pojmá V. sám sebe; nabízím svůj pohled: třidvacetiletý mladý muž na prahu života... musí se vyrovnat s náročnými živ. zkušenostmi... usiluje o to..." Který z obrazů odpovídá realitě? Ponecháno na příště. S. Práce se přesouvá k tématu sebeobrazu a pohledu druhých na sebe, projevuje se silně kritické a nejisté self. D.s. Sjednána nejbl. možná ko 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	24.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	6. Imaginace bezp. místa.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Upravený, cítit kouřem, sporý oční kontakt, prodlevy v reakcích. P.k. Dnešek dobrý... zvládl toho hodně v práci; introspekce. El. - podařilo se jít dvakrát na zmrzlinu, plánují kino. El. mu to neulehčuje, ale V. stojí za to do vztahu investovat. Má on někoho takového, kdo se o něj zajímá? Snad brácha... ani V. to bráchovi neulehčuje... Snadnější je pro něj být v dom. prostředí... nepříjemně se cítí na veřejnosti a v kontaktu s novými lidmi, musí si na ně delší dobu zvykat. Čelí představám o ohrožení a odmítnutí. Zdroje a zdrojové aktivity: hudba, delší jízda autem... Uvádím a do kontextu zvládání náročných věcí zasazují jako další zdroj imaginace. Edukuji ohledně imaginace bezp. místa, poté provádíme nácvik. V. ho nachází na ostrově v moři, kde je sám, písčné břehy, molo, svěží vítr, zapadající slunce, skákající ryby... Doporučuji se k této imag. někdy v klidu vrátit; avizují další práci podobného typu. S. Konz. rekapituluje mezidobí, podporuje vztahové aktivity. Věnujeme se stabilizační aktivitě v rámci pitt. D.s. Sjednána konz. 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	7. Soc. síť.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. PMT výrazně pomalé, spolu s nevýrazným projevem, slabým hlasem velmi vyčerpávající. P.k. Kamarád pořádal rozlučku se svobodou, tam se potkal se svým vrtsveníky, obával se jejich výčitek a pokrytectví (budou se mnou jednat, ale nebudou se mnou ok). podporuji V. ke konfrontování předst ve svém vnitřním světě fakty. Odlišuji pochybující self od racionálního self. Dostáváme se k otázce, zda V. chce vůbec mít kamarády, je to lepší s nimi nebo bez nich? Opět odlišujeme V. samotáře a V. společenského. Mít kamarády může být lepší pro případ těžkých věcí (např. ztráta kamaráda). Je v něm přesvědčení "musíš to zvládnout sám". Vracíme se k zážitku v triádě - pocit hrdosti jejich vůči mně, můj vůči nim, "někam se snažíme to dotáhnout". Sjednáváme dohodu, že V. sdělí, když ho i t/t napadne, "co si o mně asi myslí", vysvětluji přímou komunikaci jako cestu k ujištění a odložení nejistot. S. V rámci traumatu se věnujeme jednomu z důl. zdrojů - soc. síti, kt. se do urč. míry V. doposud vyhýbal a čelil díky tomu pocitu viny. D.s. Sjednána nejbl. ko 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	4.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	5. Sestra.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. V. pozoruje výkyvy nálad, snad obden. Pomáhá poslech hudby. Sjednáno experimentování s hudbou (nevyhovět tendenci pustit si "smutnou písničku"): jak to ovlivní náladu? Pozoruje, že se umí vymezit, není pořád ten "hodný". dělá mu starost polovl. sestra Eliška (13). Matka se o ni asi bojí, možná se cítí i bezmocná. Větší starost V. dělá El. než m. Věnujeme se možností podpory El., zejm. rozvíjení vztahu s ní. Dle V. ji rodiče rozmazlují. A. Větší pozornost V. nyní zaujímá starost o El., zdá se, že to má příznivý efekt na vlastní prožívání, kt. se mírně zlepšuje. Do pozadí ustupují jiná témata: vztah s o., tíživé zážitky (autonehoda, smrt kamaráda, stěhování, sebeobviňování z IM u m.). P. Monitoring vztahu se s. Vrátit se k práci typu pitt (imag. bezp. místa)? 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:	8. Kogn. rekonstrukce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. V. se omlouvá za min. zrušení konz. Referuje o proměnlivém prospěchu, nahoru/dolů, dolů = symptomy úzkosti (např. včera tíživé sebedehonest. myšlenky, ukrýt se v dílně.... ráno dobré). Nabízím imag. dialog via eft (sebekrit.). V. odsouhlasí postup, ale na druhém křesle se brzy dostavuje třes až k paralýze. To se nemění ani na prvním křesle. Zvládáme obtíže s pomocí direktivněji vedeného P.D. po delší dobu. Stručně vysvětluji, novou nabídku k dialogu už není realizovatelná. Nabízím namísto toho K.R. (konfrontovat tíživé myšlenky o sobě jako "nic nedokážeš! neposouváš se! seš pořád na jednom místě! chtělš bydlet sám.. to se ti nepovedlo!" fakty). Sjednáno, že V. zkusí sepsat seznam úspěchů, dovedností. A. Obtíže úzk. typu se jeví jako vážné a silně omezující, nevzdory tomu, že základní běžné role V. zvládá. Na náročnější práci typu eft je příliš brzy, provokuje silné nabuzení. Přesouváme se k práci typu kbt/pitt. P. Pokračování v pomalém budování sebedůvěry a sebeuznání. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	2.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	9. Sebehodnota.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. V. konstatuje, že po min. sezení to bylo těžké... pocity selhání... není s to se vzepřít svému kritikovi... Není si jist, zda má takový vliv v jeho životě, ale nevylučuje to. Krátce edukuji o dynamice sebekrit. self a podporuji dále si všímat situací, v nichž se ozve. Sjednáno, že pokud jej zde zaregistrujeme, upozorníme se na to. Dom.pr. - V. přináší seznam cca osmi položek, kt. následně doplňujeme o dalších asi pět. V průběhu se zastavujeme u jedné ze situací, kdy se projevuje kritik. (nejsem rád, když mi někdo pomůže... jsi slaboch... potřebuješ pomáhat...) Posl. položka se týká projevu hněvu vůči mistrovi a řediteli. Podrobněji se věnujeme oprávněnosti vznést stížnost a projevít negat. emoci. Oceňuji, poukazují na to, že podobnou dovednost bude třeba pěstovat ve vztahu ke krit. self. A. Konz. s mírnějšími em. projevy, V. se jeví angažovaný, spolupracující, některé věci vnímá jako objevné. Práci via eft odkládáme, resp. se k ní vracíme v méně zatěžující podobě. Hypotéza traumatizace - masivní obrany, obtížný přístup k emocím? P. Pozvolný návrat k imag. dialogu? Využívat nástrojů pitt stabilizace. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	10. Sebeprosazení.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. V. si všiml, že něco dělá dobře, ale záhy se ozval kritický hlas... Dopňujeme o další pozit. zkušenosti. Chce si říci o zvýšení mzdy. Situaci modelujeme, v imag. zpracování si V. nacvičuje vhodnou formulaci, ujasňujeme vhodnou vyjednávací strategii. A. Konz. spíše účelově orientovaná. V. pomalu rozšiřuje obzor svého sebevědomí. P. Věnovat se P.D., mindfulness technikám, práci s imaginací. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	30.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	11. Síla kritika.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. V. dnes se rozhodl nejet v práci "nadoraz", ale nechat si něco na zítra, důvodem je šetření silami. Hned se ozývají zpochybňující myšlenky/otázky typu proč? jak to budu hodnotit druhí? nevymstí se mi to?... Nabízím imag. dialog via eft (sebekrit. self). V. to akceptuje, ale v křesle kritika mlčí, nejde mu vyslovit to, co si myslí, mohlo by to V. zničit, zranit.... Nechce mu to udělat. Na křesle prožív. self opět mlčí, vidí kritika jako houževnatou osobnost, má sílu. ROzeznávají se jiné příběhy, kdy takto mlčel: před otcem, ve škole, po rozchodu... Vyčítá si, že nebyl kamarádovi na pohřbu, že se nepostavil otcí... Ukončujeme tuto práci. Nabízím zopakování nácviku P.D. Průběh komplikuje množství myšlenek na svá dřívější selhání... A. Práce se silnou dynamikou, kt. V. paralyzuje, v.s. má disociativní ráz a spadá do okruhu traumasymptomů. P. Práce s mladšími zraněnými self (např. ve škole, po rozchodu, neúčast na pohřbu kamaráda...). Dal. posilování ANP. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	12. Práce s chybou.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. V. se velmi omlouvá za včerejší komunikaci o termínu, který popletl. Využíváme této příležitosti k tomu, abychom pracovali s chybou. Primární reakcí V. jsou výčitky: graficky znázorňujeme jejich důsledky mj. v obl. nálady, aktuálních emocí, prevence, našeho vzáj. vztahu. Podobně postupujeme s alternativní reakcí, kt. V. objevuje - uznání chyby a omluva. Ujasňujeme, kt. následky si V. přeje a které nikoliv. V. si ujasňuje, že to, na co je zvyklý, nebude snadné opouštět, ale vnímá možnost volby. A. Aktuální událost ve spolupráci připravuje příležitost k práci s oblastí, kt. je pro V. náročná - práce s chybou. Užíváme behav. strategii, kt. V. toleruje snáz, přesto i u ní připouští nepříjemné pocity, kt. opadly až v druhé části sezení. P. Další práce se sebevědomím, sebedůstojností. f 1/2 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	22.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	13. Kouření.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. V. krátce referuje o souč. rozpoložení. Provádíme znovu nácvik P.D., prezentuji apl. Nepanikař, doporučuji k cvičení denně. K min. sezení: V. znovu a znovu přemýšlí své postupy v kom. s druhými, snadno se to překlápí z reflexe do overthinking, je si vědom potřeby udržet rovnováhu a umět udělat ze epizodou tečku. Chce se zde věnovat tomu, že chce přestat kouřit - "nemám vytrvalost". Mapuji anamn. (kouří 8-9 let, nyní cca 20 cig. denně, v rodině kouří všichni z otcovy strany). Neví přesně proč chce přestat: zadáno za dom. pr. ujasnit si všechny motiv. opory. Inspiruje ho příklad kolegy, kt. přestal kvůli partnerce. Není si jist, co mu nyní kouření přináší - zmapujeme příště. A. Konz. zčásti věnována důl technice zvládání stresu/úzkosti - P.D. Z druhé části přistupuji na téma kouření, kt. se jeví pro V. nyní důl. testem sebeřízení. P. Doprovod odvykáním, bez adiktol. ambicí, explorování dal. úzk. a traum. symptomů. Stabilizace. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	4.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	14. Ambice prac. postupu. Práce se závazkem.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. V. cítí prázdnotu ... nepříjemnou... navázanou na přání pracovat na lepší pozici, ve specializ. oddělení. Co pro to může V. udělat? Snaží se být na stávající pozici co nejlepší. Může zjistit, co by bylo potřeba splnit pro příp. postup? Co vznesení dotazu na pers. odd. příp. brání? Podporuji V. mít sen. Přecházíme k tématu závazku nekouřit (max. 10 cig. denně dokud to nebude dobře zvládat, poté postoupit). Věnujeme se zhodnocení plnění/"neplnění" závazku (co to znamená, když se dostane na 12?). Nabízím V. kruhový graf k vizualizaci míry plnění závazku (denně nový "koláč"). Motivace V.: zdr./kond., estet., fin. A. V. se pouští kurážně do plnění svého závazku. Mobilizuje se jeho sebekrit. self: věnujeme se tomu, jak na něj reagovat a udržet si energii k plnění závazku. P. Obnova dech. cvičení; práce se sebekrit. self; podpora v závazku. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	15. Traumatické zážitky s otcem.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Je to jak na houpačce... úzkosti (symptomy psych., nikoliv somat.) se střídají s dny, kdy mám energii... je to nevyzpytatelné... V. se s tím vyrovnává někdy pomocí dechového cvičení, v práci se snaží to ignorovat, ale pracuje se mu o hodně hůř, po pauze je to lepší... Poukazuji na vys. nároky na sebe: pokud chceš něco dokázat, musíš se fakt snažit... Mohl by V. být k sobě laskavější, méně náročný? Zdůrazňuji (1) V. má svobodnou volbu; (2) úzkosti navazují na nadměrné nároky na sebe či na kritičnost vůči sobě. V. to připouští... ano, dělám si to sám... už 6 let to takhle má... táta je workoholik... něco dokaž, buď lepší! V PN Kroměříž si to definoval jako "honbu za kopím osudu". Nabízím V. sebekrit. dialog via eft. Na pozici krit. self mlčí, je nervózní, váhá, nechce, aby to bolelo... Nabízím volbu mezi kritikem našťvaným a soucitným, "od obojího trochu"... zkuste si vybrat... zlobím se na sebe, že nejsem s to to říct! Připomíná vám to něco? Situace s tátou, odjakživa má přehnaný nároky... co děláš! seš normální?! seš blbej!? to děláš poprvý?!... Probouzelo to strach, pak už byl ceou dobu zlej... nadával... Trvá do doposud? Posl. půl či 3/4 roku se s ním nebavím.... Nedokážu si vybavit jedinou pozit. věc s ním. Ale někdy je mi ho líto, že by měl přijít o jednoho syna, proto se zas snažím o kontakt... Připomínám, že oddálit se od táty je na místě, vždyť je to psych. týrání. Nával emocí... smutek, bezmoc, lítost... vůči br., m., že to museli zažívat... Je vám líto také Vojty? A: Masivní sebekrit. self probouzí a udržuje prostřednictvím nároků a kritiky úzkostné stavy. Konkrétněji se dnes dostáváme ke zdrojům v traumatických zážitcích s psych. týrajícím otcem. Zážitek bezmoci, strachu, lítosti, smutku je silný. P: Pokračovat v práci typu pitt (péče o zraněné mladší self). Nadále monitorovat závazek ohl. kouření (doposud se daří na 95% jej plnit). 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:	16. Smrt kamaráda.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Po min. sezení se V. vracely vzpomínky... snažil se jim nevěnovat... Kritik byl aktivní, ale podle V. se mění. Má V. něco, čemu by se dnes rád věnoval? V. má dojem, že si s sebou nosí rány... všechno se ve mně hromadí... co s tím dělat? Z traum. zážitků vybírám smrt kamaráda při autonehodě (-2). V. se o tom dozvěděl ze zprávy na sítích, poté mu to sdělila kamarádka... Co V. (-2) zažívá, co potřebuje? Bezmoc, strach, lítost, smutek. Co by potřeboval? Jet tam... s někým... může ho souč. V. doprovodit? Ano,... pak ho vezme na projíždku... Co mu řekne? Ujistí ho o tom, že na to není sám, souč. V. mu rozumí, soucítí, je s ním... Uzavíráme událost do trezoru. Co bude dnes V. jíst? V. si moc nevaří... v práci skoro vůbec nejí... mohl by si teplé jídlo z práce brát domů? Asi ano... V snížení počtu cig. se V. daří dál stejně. A: Dostáváme se k práci s ml. já, kt. je však jen o 2 roky mladší... obtížněji se od něj V. distancuje, přesto projdeme celý protokol. Téma uzavíráme za pomoci imaginace trezoru. Záv. tématem je péče V. o sebe. P: Revize spolupráce přesunuta na příští konz. Rekapitulace práce s ml. já v mezidobí, s kritikem. Dal. práce s ml. já. Posílení regulace nepříj. emocí - edukace. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	17. Autenticita.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Krátce poptávám stravování, vracíme se k min. sezení: V. se občas vrací k představě ml. já. Neví, jak se k němu vztáhnout. Nabízím na pomoc představu kolegy, kt. něco takového zažije - jak se k němu V. vztáhne? Objetí, vyjádření soucítění. Může to V. dát svému mladšímu já? V. zmiňuje, že se mu vrací situace s tátou, není to však nic konkrétního. O. občas napíše, V. to čte až po několika dnech. Pokud mu někdo přistoupí na to, že on je nejlepší, funguje podle jeho not, pak je to v pořádku. Pokud někdo je sám svůj, v pořádku to není. Jak může V. fungovat u matky o., kde bydlí. V. líčí, že opět pokud dělá to, co dělat má, je to ok. Je to však např. tak, že si od ní vezme jídlo a pak ho vyhodí. Může někde skutečně být V. sám sebou? Nejvíce v práci. Bojí se, že nebude mít domov... sám to nezažil, pořád se stěhovali, pořád bylo někomu potřeba se přizpůsobovat, dnes V. ani neví, kdo je... Podporuji V. ve smyslu, že nyní již má nové možnosti, samostatnost, má schopnost milovat, odpovědně pracovat, být citlivý vůči druhým, ... V. má v plánu si pronajmout byt a osamostatnit se. Může zde být V. sám sebou? Ano, postupně ano... A: Konz. se od traum. zkušeností přesouvá k tématu autenticity. V. si zvědomuje kdy a kde může být autentický, kde ne. Možnosti zatím má omezené, ale je na dobré cestě k tomu, aby se stal sám sebou. P: Zachovat směr práce s traumazážitky, paralelní práce s sebeuskutečněním. Vyhodnocení spolupř. opět neprovedeno... 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:	18. Přijetí dobrého, odmítnutí nedobrého.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. přichází s mírným zpožděním. Konstatuje, že odstříhnout otce jen tak nejde... překvapuje ho to, myslel si, že to bude snazší. Ano, vždyť polovinu genů má od něj. V čem je V. po otci a může to přijmout? Houževnatost - poctivost v práci - smysl pro hudbu. V čem chce být V. jiný? Být jiný otec - jiný manžel - vstřícný a vnímavý k druhým lidem. Už dnes si V. buduje svůj způsob života - jak pečuje o sebe významně rozhoduje o tom, jak jednou bude pečovat o své blízké. Zdůrazňuji provázanost vztahu k sobě a k druhým. Vyslovuji hypotézu, že o to, jaký má k sobě vztah se vede boj na dvou polích - práce a péče o sebe. Vysvětluji vznik introjektu "nejsi dost dobrý tak jak jsi, musíš se víc snažit, jinak nejsi lásky hodný". Vrací se živé emoce v souvislosti se vzpomínkami na nehodu kamaráda? Ano, ale snažím se o ml. já pečovat. A: Konz. věnovaná různým rovinám sebepřijetí - přijetí některých stránek, kt. má V. po otci, vyladění svého úsilí na to, co chce mít jinak; péče o sebe jako základ vyváženého vztahu k druhým. P: Nebude-li nic aktuálnějšího, vrátíme se k dalším traumavzpomínkám. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	16.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	19. Vlastní nehoda se zraněním.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. se zlobí, když si všimne vlastních gest, kt. mu připomínají gesta otce. Jak si V. může pomoci. Hledáme afirmaci, nakonec V. nachází "ale ty nejsi on!" Dostáváme se k dalšímu traumazážitku: jako spolujezdec byl úč. dopr. nehody své tehđ. přítelkyně, ona bez zranění, on četnými řeznými zraněními, zlomeninami, zhmožděním. Krátce poté ještě v nemocnici se dozvěděl o IM matky a jednoznačně si tuto příhodu spojil s nehodou, obviňuje se za to. Kromě toho ho velmi trápí úsek "tmy", z něhož si nic nepamatuje. Vysvětluji stručně změny prožívání související s traumatem (disociace, emočně somatická paměť, amnézie). Nabízím V. představu trezoru, kam zážitek uzavíráme. Edukuji ohl. péče o sebe (nepřekročit vlastní mez únosnosti). A: Další traumata práce; V. má příběh převážně uspořádaný, trápí ho amnézie a s ní související ztráta kontroly (možný stud, pocit selhání), dále ho trápí představa příčinné souvislosti jeho zranění a srdeční příhody matky. Tato představa je v.s. iracionální (jde o koincidenci?), ale silně fixovaná. P: Avizuji možnou práci s ml. já. Doporučuji nechat trezor uzavřený do příští konz. S
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	13.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	20. Posturika a prožívání.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Ohlížíme se za uplynulým delším mezidobím - Vánoce u m., po Vánocích setkání i s o. spolu s bráchou, V. připouští, že se s ním vůbec nebavil, je to pro něj tak lepší. V. si všímá toho, žeho zaměstnávají nepříjemné myšlenky, nejde mu se od nich odpoutat. Co v tom může V. pomoci? Upozorňuji V. na jeho posturiku, doporučuji s ní experimentovat - např. změnou zaměření pohledu místo "do prázdna" či na zem zkusit navázat oční kontakt. Uvádím to do souvislosti s perspektivou mentální, s postojem k sobě. Explorujeme jiné vztahy a oční kontakt v nich. A: Konz. cílí na práci s ruminacemi okolo tíživých témat minulosti. V. hledá způsob, jak se s nimi vyrovnat a odolávat pokušení vracet k již uzavřeným záležitostem. P: Vyhodnocení dom.pr. f 1/1-2 Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	21.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	21. Vyjádření vztahu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. experimentoval s očním kontaktem, připouští, že to proměňuje soc. situaci, není to pro něj snadné, ale má to smysl. Podobnou proměnu si prezentujeme na příkladu posturiky při sezení či na paraverbální složce komunikace. V. přichází s uvědoměním, že není s to svým blízkým (m., nevl. o., b., s výjimkou sestry) říci, že je má rád. Rodina není navyklá ani na jiné formy vyjadřování vztahu, ale V. si všímá, že m. by ho ráda objala při přivítání. Sám mám pozit. zkušenost s vyjádřením "mám tě rád" formou písničky. Stručně procházíme různé jazyky, jimiž tato sdělení vztahových emocí komunikujeme, zvýrazňuji hodnotu každého z nich. Procházíme možné zábrany v tomto sdělování (projev nedostatečnosti/slabosti, nejistota ohledně možné reakce vlastní či druhého, nezvyk plynoucí ze specif. kultury rodiny). Navrhuji V. postup: vyhovět objetí m., využít narozeninové přání k vyjádření. Moožno příště vyzkoušet vizualizaci této situace. A: Konz. se věnuje dále rozvoji komunik. a soc. dovedností zejm. při práci s blízkým kontaktem a s kontaktem s blízkými. :-) P: Vizualizace objetí m. nebo vyjádření "mám tě rád". Rekapitulace traumapráce. 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:	22. Vyjádření vztahu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. se v poslední době necítil zcela ok, výkyvy nálad, uzavíral se, asi moc nekomunikoval... Vysvětlení nemá... Vracíme se k min. konz. - připouští, že se mu nepodařilo se zadáním pracovat, žádné vyjádření vztahu vůči m. neproběhlo. Nabízím imaginativní cvičení se dvěma scénami (při přivítání a při blahopřání k narozeninám). Představa objetí, kt. od něj m. očekává, je obtížná, ale částečně proveditelná... představa slovního vyjádření je nedostupná... Nabízím V. k představě se vracet, zvykat si na ni, užít hlasitého vyjádření, zvykat si na tato slova (mám tě rád) a na zvuk svého hlasu. Nabízím vyjádření našeho vzájemného vztahu, to V. akceptuje, nečiní mu to příliš velké obtíže, ačkoliv je to nezvyklé. Krátce se zastavujeme u oslovení mezi ním a m.: Petenko, Péto říká m., naopak přezdívkou Fafa, občas Vojti... Připomínám, že se nyní zdržujeme u třešničky na dortu, dort sám je upečený a m. nepochybně cítí, že ji V má rád. A: Konz. založená na imaginacích kýžených situací s cílem habituace na nezvyklá slova a úkony, což se však daří jen částečně. P: Rekapitulace traumapráce, nastavení nových cílů sjednáno. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	23. Úzkostné stavy.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. absolvoval jednání s ředitelem o zvýšení platu, zítra ještě jednání s mistrem o tomtéž. Cítí hrdost, úspěch navzdory odmítnutí. Rekapituujeme ověřené dovednosti asert. typu. Již cca tři týdny pozoruje výrazné zhoršení úzk. příznaků, doma nemám na nic sílu... pouštím si film, ležím a koukám do blba... je těžké se překonat a jít mýt nádobí, sevření kolem žaludku, nával emocí, slzy do očí.... musím si udělat v práci přestávku... Akutál meidkace (Dr. Vondráková): mirtazapin na noc, pregabalin přes den, venlafaxin denně. Posl. ko medikace v xii/2025, dal. iv/2026; doporučuji telef. kontakt s PsL, pokud potíže budou přetrvávat ještě týden, dva. V. připouští, že je mu podstatně lépe, když je u m., ses., nevl. o. Je možno, aby opustil bydlení u bab.? Projednáváme konkrétnosti. V. přináší STRACH ZE SVOBODY. Vyjadřuje dojem, že teď se musí vůči něčemu vymezovat a je to podle jeho názoru jednodušší než kdyby měl žít sám o sobě a za sebe. A: Aktuální zhoršení anx. depr. symptomů, tk. výrazně zasahuje do rolí v běžném životě. Zároveň se odvažuje vystavit se diskomfortu spojeného s jednáním s nadřízenými, zdárně toleruje neúspěch. Vyhodnocení traumatu spolupráce neprovedeno. Je strach ze svobody napojen na introjekt? P: Sledování nepříznivých příznaků, medikace. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	24.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	24. Uzavření vztahu s otcem.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Proti předch. mezidobí se V. cítí trochu lépe, snížila se intenzita úzkostí, napomáhá tomu možná započetí cvičení s bráchou v posilovně, zatím 1x/týden. Má schálené zvýšení mzdy, ale jen na úroveň ostatních kolegů na dílně, za 1/2 roku hodlá žádat o další zvýšení. Zkušenost s ředitelem je nepříjemná, ředitel mu lhal. Jaký je výtěžek z nesnadného procesu: pocit zvládnutí náročné komunikace o citlivém tématu. Vážně začal hledat nové bydlení. Poslední dobou víc přemýšlí nad tátou "nechci s ním mít nic společného"... musel jsem rychle dospět, nemám hezké vzpomínky na dětství jako jiní kluci... Nabízím v imaginaci rozhovor s otcem: co by mu V. chtěl říci? V. se obává, že by vytryskl proud výčitek...Smutek, tíha, bezmoc... Nejde mi to pochopit: v životě je dost věcí, kt. nelze pochopit, jen je můžeme vzít na vědomí. Není to fér, že V. nemá tátu, jakého potřeboval. O. svým jednáním vymazal sebe z jeho života. A: Nabízím variantu imag. dialogu via EFT (unf. bus.). Pro V. je to stále těžké, vrací se nutkavé "musím to pochopit, nejde mi to pochopit". P: Práce typu PITT se zkušenostmi s otcem: introjekty (musíš to pochopit?), práce se zraněnou částí? SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	25. Práce s ml. já.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. překročil hranici vymezení se v práci, daří se mu nyní vyjadřovat volněji své přání, potřeby, odmítnutí. Pokusil se obejmout m., chce přejít k ujištění "mám tě rád". Chodí do posilovny s bráchou. Bydlení zatím dořešené nemá, těžké bude přestěhovat se od bab. prim. pro něj, pro bab., pro širší rodinu (asi počítají s tím, že se bude starat o bab.). Vrací se mu vzpomínky na tátu, není to příjemné. Zejm. z 8-9 let, m. po rozvodu ho vezla k otci, V. tam nechtěl jít, o. ho přemlouvá, snad jediná chvíle, kdy byl na něj hodný. Nabízím práci s ml. zraněným já: potřebuje vzít do bezpečí, domů, potř. na to nebýt sám. V imaginaci toto uskutečňujeme, přichází mírná úleva ve středu těla. Vhodným upevňujícím gestem může být pohlazení středu těla. Koncept práce ještě jednou vysvětluji a podporuji převzetí zodpovědnosti za podporu ml. já. A: V. činí významné pokroky ve vztahování se k okolí - asertivnější přístup, důvěrnost vůči m. Pracujeme via PITT práce s ml. zraněným já, zdá se, že práce má potřebnou hloubku a experienciální rozměr. P: Revize péče o ml. zraněné self. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	31.3.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	26. Odolat ruminacím.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Pro co si V. dnes přichází? Dvě témata: vrací se mi "to s tátou" a nedaří se mi dosahovat svých cílů. Věnujeme se prvnímu: kdy a jak se to vrací? V. líčí situaci z práce, kde kolegyně popisuje, jak manžel jel pro dceru k vlaku... pro mě by takhle táta nejel... A navazují ruminace, kt. trvají třeba hodinu... Jak odolat nutkavým myšlenkám? Je to možné? Ruminace jsou pokušením, ale lze mu odolávat. Dostat se z vnitřního světa nepříj. myšlenek do vnějšího světa - smysl. vjemy, změna místa, změna činnosti, kontakt s někým... Zde zkoušíme věnovat pozornost sluch. vjemům. Podporuji V. v hledání, experimentování, vytrvalosti v úsilí nepodlehnout ruminacím. Připomínáme si úkol najít podnájem. V. připouští, že je v tom liknavý, hlavně si neumí představit, že o tom řekne bab. a t. A: Sezení cílené na zvládnutí ruminací. P: Revize úspěchů při zvládnání ruminací. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 613 | číslo formuláře: 10063

Datum schůzky: 7.4.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: 27. Volnočasové aktivity.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: V. neslaví Velikonoce... už se těšil do práce, volné dny by nepotřeboval... Co dělá V. ve volném čase? V. připouští, že žádné systematické aktivity a zájmy nemá. Asi by hobavily bojové sporty, kamarád ho zval na box... ale to by musel být v kontaktu s cizími lidmi... Nebo tunnig aut, ale na to nemá peníze a prostory... Dřív se věnoval airsoftu... a chodí 2-3x týdně do posilovny s bráchou. Má smysl hledat volnočasovou aktivitu? Asi ano: zaměstnanl bych hlavu... pocit, že něco dokážu... prohlubování vztahu... pro zdraví... pro začlenění do kopmunity (sdílení zážitků a živ. příběhů - ano, to mi chybí...). Co zanmená "strach z cíczích lidí"? Explorací ujasňujeme, že jde spíš o ostych a nejistotu, zda bude přijat. Imaginací možného scénáře V. dochází k závěru, že reálně by to mohlo být jinak, víc v pohodě. Jak by mohly vypadat první kroky - u tunningu, u boxu? Sjednáno, že se tématu pověnuje, příště zrekapitulujeme.
A: Téma volnočasvých aktivit procházíme z hledisku ujasnění přání, obav, motivace. V. připouští, že jde o důležité téma.
P: Revize jeho práce na aktivitách volnočas. f1/2
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:	28. Aktivní přístup k separaci.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. se 2 týdny vyrovnává se somat. a behav. anx. symptomy při vysazování mirtazapinu (z 15 mg na 0), dnes je to už lepší, hodlá vydržet. Sjednal si boxování s kamarádem, dál chodí do fitka. Chystá se na brigádu na stavbě, něco si přivydělá. Poptává byty, pár nabídek, nic vyhovujícího. Ujasňuje si však, že chce se od rodiny otce zcela oddělit. Co to asi znamená - úplné ukončení kontaktů nebo omezení? Procházíme jednotl. možnostmi. Odtud se dostáváme k tomu, jak si reguluje vztah s otcem (0 úst. kom., o. občas napíše, V. odložené a odtažitě, vyhybavě odpovídá - nemám čas). Jak si asi V. projedná s bab. odchod od ní? Vymyslím pohádku, nedovedu si představit, že jí to řeknu. V imaginaci pracujeme s možnými reakcemi na jednoduché krátké a přímé sdělení: V. nevylučuje, že reakce může být i pozitivní, ale považoval by ji za přetvářku. Chce si to s bab. vyjednat napřímo? A: S pomocí imaginace pracujeme s přímou konfrontací v náročném tématu, V. má silnou tendenci připravovat se na vyhybavou strategii. P: Sjednána ko 1/2, o spolupráci V. zjevně stojí. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	6.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	29. Medikace a stigmatizace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. nadále bez medikace, referuje o přetrvávající úzkosti a výrazně snížené výkonnosti, je to pro něj záhada, medikaci vysazoval z přesně opačného důvodu: aby byl výkonnější. Korelací mezi poklesem výkonnosti a vysazením mirtazapinu si není jistý. Podávám zákl. info o účinku AD, upozorňuji na únavu, pokles přitažlivosti některých věcí, nedostatek uspokojení jako prův. jev úzkosti. Zkoumáme postoj V. k medikaci: jaké by pro něj bylo příp. se k lékům vrátit? V. připouští, že má sklon pak hodnotit sebe jako někoho, kdo utíká před problémy nebo je slaboch či magor. Hodně to posilují i postoje, kt. V. zažívá ve svém okolí. Může si V. budovat odlišný postoj? Upozorňuji na to, že pocitově může stále mít touhu, aby mohl žít bez léků, jde však spíš o jeho vědomý postoj k sobě, zda si dopřeje svobodu k tomu buď je užívat či neužívat, zda si dopřeje sbvobodu mít na sebe jiný náhled než mají někteří lidé v jeho okolí. A: Velkým tématem je svoboda od názorů druhých lidí, svoboda k využití pomoci v podobě medikace a psychol. péče. V. je silně napojen na své prožívání, jeho úsudek je pak emoční, nikoliv racionální. P: Sjednána ko 1/2. Zoorientování ve spolupráci a v zakázce. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	30. Ztráta kamaráda.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. avizuje pozdní příjezd o 15 min., vysvětluje poté, že zaspal... vzal si dovolenou na dnes... včera pohřeb kamaráda, se kt. chodil na box... nejbl. kamaráda jeho bratra, něco jako sourozenec... Jaké to je pro V.? Bolí to... ztráta... smutek... Těžké okolnosti: tragická autonehoda, v.s. se suic. záměrem...vzhledem k okolnostem i na zákl. výsledků pitvy... Jaké to je pro bratra... a co asi potřebuje? S kým to ještě sdílí? Matka... babička... otec to nezvládl, předávakoval se léky a opil... V. se rozhodl poté, že s ním už opravdu nechce komunikovat a vídat ho. Co asi potřebuje V.? věnujeme se zármutku a truchlení z hlediska zátěže, z hlediska vývoje v čase... hledáme vhodný scénář pro nejbližší dny... Snad grilovačka s kamarády, kt. ho znali? Většinu kamarádů má V. v okolí Dobrušky. Oceňuji to, že si V. vzal dovolenou. Explorujeme možné suic. ideace - V. je registruje celý život, ale vidí, jak je to hluboký zásah do životů blízkých, neuvažuje takto. A: Těžká konz. s tématem vyrovnávání se s tragickou ztrátou dalšího kamaráda. P: Nabízím ko 1/1, V. akceptuje. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	27.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	31. Jak tomu těžkému rozumět?
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. již týden opět chodí do práce, zvládá to. Po práci někdy toho zvládne víc, jindy odpočívá. Vyzkoušel vrátit se k medikaci (mirtazpin, 15 mg vyzkoušet pol. dávku?), ale cítil se po ní omámený Jel spolu s br. na hrob, v den Romanových narozenin. Vrací se mu epizody ze spol. zážitků. Snaží se porozumět R. příběhu: asi ve 14 mu zemřel otec, zřejmě zažil nějaké zneužití, má starší sestru s dětmi, byl uzavřený, možná měl nějaké psych. obtíže, neléčil se, dělal boj. sporty, dával si výzvy, nyní byl 1/2 roku v PN, měl nějaký dluh nebank., cca 50 tis., br. V. se ptal, zda by mu s tím pomohl, ještě tutéž noc mu napsal, že to vyřešil, další den suic. Příběh je o to méně srozumitelný, že se zdálo, že jeho život spěje spíše k lepšímu. Co bylo to poslední, co rozhodlo o suic.? Nabízím altern. pohled na suic. jako impuls. rozhodnutí nebo jako vyslání signálu blízkým/světlu. A: Zdá se, že V. se adaptuje na těžký zážitek a vyhlíží dal. život navzdory přetrvávajícímu smutku a nejistotě ohl. smrti kamaráda. P: Sjednána dal.konz. 1/3. Sj
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: 32. Restart.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: Už je to lepší (po pohřbu...), ale nedaří se restart v režimu praktikovaném před ztrátou Romana: V. nechodí do posilovny, začal znovuentenzivně kouřit, méně o sebe pečuje (jídlo). Užívá 7,5 mg Mirtazapinu. Cítí se unavený z lidí, nechce se mu do dalšího soc. kontaktu. Vracíme se k obnově řádu: kouření - povolit si 15 cig. denně (místo souč. 20) a s tím vydržet celý den hospodařit? poté snížit např. po 10 dnech na 13?... Posilovna připomíná R.... chodit tam by byla zrada na něm? V. pláče: kdy jsem plakal naposledy? v dospívání? Místo posilovny jiná aktivita? s kamarádem z Dobr. na půli cesty (HrKr?) v bazénu? alespoň jako experiment... a způsob péče o sebe. Znovu V.ovi dělat do práce svačiny? Proč je o V. dobré pečovat? Zaslouží si péči? Co je na něm dobrého? (pracovitý, vytrvalý, poctivý, pozorný, pomáhá...)
A: Konz. mimořádná tím, že si V. dovolí projev emocí (lakrim.). Nadále probíhá zpracovávání ztráty, kt. je zjevně velmi bolestná. Na jiná témata není aktuálně prostor.
P: Selfsoothing dial. Dialog z druhého křesla? Dialog se zrcadlem?
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	14.7.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	34. Proaktivní přístup.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: V. odjíždí na dovolenou, jak mu bratr "nakázal", poprvé letadlem... obavy, nechává na bratrovi, jaký bude program. V práci nadále nespokojenost, podrážděnost, zlobí se na nadřízené, zažívá nedostatek respektu k informacím, které poskytuje. Novou práci hledá, rád by pracoval se stav. stroji. Poskytují ZV k pasivnímu či rezignovanému postoji ve ěvci dovolené i nepsokojenosti v práci. Popdoruji proaktivní přístup ať už na dovolené, nebo v hledání nového zam., vyjadřuji přesvědčení, že se V. nemá čeho obávat, prokazuje kvality, s nimiž se uplatní a neztratí, dále podporuji uchopení situací jako příležitosti, která nemusí být poslední, nečiní fatální rozhodnutí. A: Konz. náročnější roznými projevy pasivity. Pohybu je málo, uspává a nudí to. P: Změna vedení sezení? Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra