



Číslo případu: 653

Název případu: Jedličková Lucie

Datum založení: 1.7.2025

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky:	1.7.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	4. Nácvik soustředění.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. beze změn proti min. sezení. P.k. Zjistila, že je s to být na pergole, optim. sama nebo s dcerou. Dříve to nešlo, ale min. rok v létě to bylo naopak: doma nemohla být, musela ven na pergolu... Neumí to vysvětlit, neguje i dotazy na zátěžové zážitky na některém z míst, možná spíš obec. pocit ohrožení a potřeba moci se dovolat pomoci...? Obtěžuje ji, jak pořád o něčem přemýšlí... hlavně jak to bude s penězi, jak napsat odvolání, kde najde práci apod. Všimá si, že se špatně soustředí... Věnujeme se zákonitostem mezi soustředěnou myslí a klidem a nesoustředěnou myslí a neklidem. Provádíme nácvik všímavosti vůči akust vjemům. Doporučuji cvičit dále. S. Úzk. obtíže mají nej.asné souvislosti, lokalizovány na dom. prostředí, na vědomé úrovni není propojení s traumazážitky, mají spíše agorafobický ráz. D.s. Sjednána dal. konz. 1/1. 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:	3. Tíživé vzpomínky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Výslovnost podobná jako u lidí se zub. protézou, chybí jí vlastní chrup? Úzkostný výzor a nálada, působí utlumeným a anhedonickým dojmem. P.k. Včera odbržela rozhodnutí o nevyhovění žádosti o prodl. PN, je to pro ni těžké, ve spolupr. s soc. prac. PDZ podává odvolání. Nepřij. zážitky na akci Terezky (ukončení fotbalu), byla tam osamělá, přestože se akce účastnil i přítel, on byl s jinými lidmi. Popisuje úzkostný stav, osamělost, paralýzu. Jak s těmito stavy pracuje? Plný dech zkouší. Doma jí pomáhá hudba, činnost, potkala se i s aplikací Nepanikař, ale nepoužívá ji. Instruuji ohl. využití techniky plného dechu a podporuji nácvik v klidu doma. Navrhuji podrobněji prozkoumat aplikace Nepanikař, aby ji lépe mohla využít. Bude to někdy lepší? Zmiňuje intruzivní vzpomínky: bratr ji mlátil vařečkou přes prsty rukou, denně... m. chodila se sousedkou do hosůdky, L. byla sama doma, bála se, čekala až m. přijde, lítalo tam letadlo, pamatuje si to dodnes... v těhot. soused Polák bouchal na dveřem zničil je, trvalo to roky... Někdy se jí daří se vzepřít tomu, co se jí nelíbí, např. Dominika již okřikla, dokonce někdy i přítele... Zkušenosti ukazují, že je to efektivní, přestali jí dělat, co nechtěla. Je v tomto odmítnutí vyhovět zdatnější než před cca 5 lety. S. Konz. navazuje na aktuální prožitky. Práce s úzkostí, rekapitulujeme nástroje, zejm. kogn., somat. Asertivní vymezení se již má zčásti osvojené. D.s. Sjednána ko 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 653 | číslo formuláře: 8465**

Datum schůzky: 17.6.2025**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** 2. Asymetr. partnerství.**Problematika:**

Zápis ze schůzky: O. Přichází včas, vyniká drobná postava, plavé vlasy, tiky v dol. čelisti a obl. krku. P.k. T/t má naději na vyslechnutí, pochopení, pomoc a zorientování. Prezентuje obavy a bezmoc v pohledu do bud. – zejm. pokud jde o nalezení práce, neví, co má hledat. Mapujeme její očekávání/limity. S ohledem na obtíže s nohami a zády potřebuje práci s flexibilním režimem, nevadí jí však stereotyp. Obává se kontaktu s druhými, je si vědoma toho, že obtížně udržuje hranice. Občas se jí to však podaří, jako př. uvádí konfrontaci s partnerem po dobu pobytu v PL Žamberk. Explorujeme, jaké dovednosti využila: pís. formulace, zvládnutí strachu z reakce partnera, odhodlání (teď nebo nikdy), dýchání do trojúh., oční kontakt, vyžádání pozornosti, paraverbální prvky. Stručně popisuje obsah sdělení: potřebuje respekt pro sebe i ml. dceru, odmítá zrazování, ponižování („jsi švihadlo“ – jsi švihlá). Následna partnera hájí, že má dobré srdce, pracuje, jiní lidé s ním užívají legraci... Ona však neustále čeká, k jakému konfliktu dojde. Nabízím z pozice pozorovatele oslovení Lucky... referuje o větší sebedůstojnosti. S. Pí J. si říká o pozornost, postupně v konz. vystupuje do popředí její pozice oběti v asymetr. orientovaném partnerství, zdá se, že partner využívá převahy a manipulativním způsobem nad ní udržuje kontrolu. D.s. Dále pokračuje spolupráce 1/1. SJ

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

Datum schůzky:	28.5.2025
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:	JEDLIČKOVÁ Lucie, 28.05.2025 O. Pí J. (46) přichází včas, drobná, malá, blond, tiky, mírné zadrhávání řeči. Spolupracuje závisle, spíše pasivně, po změně touží, ale chybí důraz, odvaha, ochota riskovat. Dop. Pstp doporučena lékaři („je potřeba vyzkoušet všechno“), zejm. posl. hospitalizace (LÚ Žamberk, 2,5 měs., nyní ještě stacionář jednou týdně). Dg F412. PsL Dr. Zahradníčková (HrKr), léčí se od 19 let. Medik. venlafaxin (2x 75 mg), quetiapin (2x 25 mg), mirtazapin (15 mg), chlorprothixen (15 mg). V PDZ kontakt ½. Využívala i služby IC. Lázně Jeseník 4 týdny. Uvažuje o žádosti o ID. Nyní již rok v PN. NO. Rozmanité obtíže (mj. potíže se zády) s různou intenzitou a frekvencí výskytu, slabost, paréza pol. obličeje, kolaps, nemohla jíst, strachy... Zak. Nutná práce s motivací ke spolupráci a se zakázkou (vlastní jasná zak.). Průb. vyhodnocování efektu a zacílení! Anam. Žije v partn. vztahu (12 let), domácnost u něj a jeho matky (dle prop. zprávy ze Žamberku v.s. F101). Přítel a jeho matka „nesnášejí pláč dítěte“, což je obsahem jejich časté kritiky na adresu pí J., „podle tchýně dceru týrá“. Přítel má „autistického syna“ Lukáše. Vůči pí J. se chová podezřívavě, kontroluje, vyčítá, „teď je to rok trochu lepší“, dříve psych. i fyz. týrání. „Teď je to dva roky dobrý, strašně fajn, v jádru dobrý chlap, ale bojím se ho, i větrání je problém... týden se se mnou nebaví... podle něj se všechno změnilo narozením dcery Terezy (9)“. Pí J. má dvě dospělé děti (syn 26, dcera 21) z předch. vztahu (7 let, „chtěl mě dceru vzít“). Další přítel, kt si ji chtěl vzít, náhle zemřel (Ca onem.). Aktuálně v PN, předtím práce v LDN Rybitví (sanitářka). P.k. Navazuji kontakt, věnujeme se kontraktu, zakázce a anamn. S. Pí J. má za sebou velmi pestrnou skladbu tíživých zážitků zejm. v partnerských vztazích, prim. rodina zatím neexplorována. Aktuální rodinné uspořádání těž zatíženo komplikovaným vztahem s partnerem a jeho matkou (nadužívání alkoholu?). Prezентuje se dlouhou historií duš. onemocnění a pestrnou skladbou příznaků, kt. zvládá s podporou mixu farmak. Taktéž využívání podpůrných služeb je charakteristické mnohočetností. D.s. Sjednána nejbl. možná konz. 1/3. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	9.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	5. OC příznaky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Bez změn. P.k. Vyhodnocení spolupr.: pí J. si sem chodí popovídat, pro radu, najít řešení... Všimá si, že odchází nabitá energií, kt. však poté opadá, "přijde rána od partnera a je to pryč..." Do budoucna by se ráda více věnovala právě part. vztahu, soužití s tchýní, situaci kolem PN. Především silná úzk. ataka, "neumím s běž. situacemi pracovat". Do PDZ chodí 1/2, stacionář v PN Žamberk bude opět od září a 30.09. nastupuje do Olom. na pstp pobyt (6 týdnů). Ukládá si jako zakázku změnit pohled na sebe ve smyslu větší sebedůvěry, důstojnosti, sebevědomí. Vracíme se k dosp. dětem: Natálka (21) se právě teď odstěhovala do nájmu; Dominik (26) již delší dobu žije u otce, i když spolu nemají úplně dobrý vztah; s m. se vídá relativně často, někdy je to pro pí J. nepříjemné proto, že se ho obává, někdy říká, že se vůbec neměl narodit apod. Často jí říká, že ona vyšiluje, má se zklidnit. Pí J. připouští, že potřebuje některé věci nějak mít, tím se dostává k svým OC příznakům, kt. nerada sděluje, ani její PsL to neví. Jde o některé drobné rituály (kosm./hyg.), ale také čtení slov pozpátku nebo otírání tváře o dveře apod. Stydí se za ně, ale chce s tím nějak zacházet. Stručně edukuji o dynamice tenze a o zákl. strategii při zacházení s těmito symptomy. Sjednáno, že s tím pí J. bude experimentovat a pozorovat, co se děje. S nutkáním není spojena žádná katastrof. představa, jde spíš o rituály, kt. se cítí povinná plnit. S. Nečekaně konz. odkrývá samost. kategorii úzk. příznaků typu OC. Zahajujeme spolupráci v této oblasti. Vyhodnocení spolupráce vede k dohodě o jejím pokračování, ačkoliv efekt se zatím nejeví viditelný, spíše jde o podporu a budování vzáj. důvěry. D.s. Sjednána nejbl. možná ko po dovolené, 1/5. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.8.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	6. Sebekrit. self.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Vrací se mi flegmaticnost... nepíšu deník... nepoužívám Nepanikař...podobně jako po návratu ze Žamberka...podrážděnost, nejistota, napětí... Denní režim: po snídani uvařím, jdeme s Ter. ven, maluji... Prohlížíme kresby a malby pí J. Paní ze stanionáře píšu tři věci, kt. se mi ten den povedly... Reflektuji kritic. postoj k sobě, nabízím imag. dialog via eft (sebekrit.): silně prožívá sžíravou kritiku (jsi neschopná, nic jsi nedokázala, je to s tebou hrozný, ..) - bolest, hanba, následuji přitvrzení (nic lepšího si nezasloužíš, jsi slaboch! vůbec nebojuješ!), vede to k obraně (to není pravda!), následuje další obvinění (necháš si ubližovat od druhých!)... A. Práce eft typu přináší prokreslení vztahu k sobě, má dynamiku a přiměř. hloubku prožitku, ale zatím ne úlevu a změnu v prožívání. Příznivá je ochota k práci tímto způsobem. P. Pokračování eft práce. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	9.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	7. Poměry v domácnosti.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Pí J. referuje o silné anx. atace (zvýš TF i TK, potíže dechové, neklid...), nabízím kromě P.D. vyzkoušet opustit místo, procházka, přesměrování na senzor. vjemy. Záv. konflikt s tchýní, kt. pí J. líčí jako náladovou a hypersenzitivní, vztahovačnou. Partner si jí dle jejich slov vůbec nevšímá a nereaguje na ni, ani na její dvoudenní odjezd k matce nijak nereagoval. Dle podání pí J. vlastně spolu nemají nic společného , ani hospodaření ani vztah, naopak popisuje psych. týrání. Pí J. deklaruje, že v domácnosti zůstává jen "kvůli Terezce" (9). Dle jejího podání se i s paní primářkou v Žmaberku domluvila, že vydrží do 15 let dcery, pak se bude odcházet snáz... Vyjadřuji pochybnost o tom, zda z tohoto stavu věci dcera čerpá něco dobrého, naopak vyjadřuji přesvědčení, že jí to bude defromovat pohled na párové soužití a poznamenávat permanentní odcizeností a napětím v rodině. Pí J. uznává, že odejít je pro ni těžké. Konfrontuji ji s tím, že na dva dny odešla a všichni to zvládli. A. Poměry v domácnosti pí J. jsou neutěšené a zjevně patří k udržujícím faktorům anx. a de. potíží, jimiž trpí, nehledě na značné škody, kt. život v takovémto rodiném uspořádání přináší dceři. Pí J. zaujímá obrannou pozici, odvolává se na prospěch dcery, zároveň připouští, že krok z domácnosti do jiného uspořádání je pro ni těžký. Její postavení v souč. domácnosti se jeví jako závislé. P. Není pochyb o tom, že pí J. potřebuje péči, na druhou stranu její postoj paralyzuje možný pokrok vzhledem k tomu, že zůstává v poměrech, kt. provokují její potíže. Další postup? SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	23.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	8. Primární rodina.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Pí J. popisuje "pravidelné" úzkosti (1-2x týdně), poněkud nezúčastněně. Zkusila aplikovat distrakci opzornosti. ÚP potvrdil podporu, 11.12. dal. jednání. Exploruji vztah s m.: asi jí není jedno jak mi je... ale bagatelizuje, analyzuje a přenáší pozornost ke svým obtížím (velmi obézní, velká kýla, kt. silně komplikuje pohyb, 3 roky nevychází ven, žije ve spol. dom. s vnučkou, medikována psychofarmaky od PL - deprese).... potřebuji vlídné slovo... ale kamarádka mě chápe víc... m. se čertí, jakmile se jí něco dotkne... Před 10 lety jí zemřela snacha, od té doby pečuje o vnučku (21). O. zemřel v 5 letech, předtím potíže s nadužíváním alkoholu, tragicky zemřel (udusil se kouřem), vzpomínky na to, jak stál u baru a pil... strach... Pí J deklaruje, že má jen negat. vzpomínky z dětství, ale při bližším prozkoumání se ukazuje, že jsou i jiné: kamarádky a vrtsevnické vztahy byly dobré. Br. (-4) ji týral, zamkl a vařečkou ji bil přes prsty... furt dělal bejárny... krádeže... s blbou partou... Dnes velmi málo kontaktu, má dluhy... bála jsem se ho... ani m. jsem to neřekla... nechápu dodnes, proč byl takový... hodně mi chybí... A. Bližší anamnestické pátrání přináší skličující obraz pův. rodiny: brzká ztráta otce, obtížný život matky s dvěma dětmi, patol. vztah sourozenecký. M. absentuje v souč. - přesměrovává pozornost k sobě, pí J. je s tím smířená. P. Práce s mladší částí typu pitt. Sjednána ko po návratu z hospit. ve FN Olomouc. SJ SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.11.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	9. Rekapitulace hospitalizace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Před necelým týdnem ukončen 6týd. pobyt v FNOL (víkendy doma), přiznán ID 3. st., zvažuje, zda pokračovat v stacionáři v Žamberku. Pobytu líčí jako velmi náročný, zejm. velké množství lidí, ruch... A: L. se cítí unavená po pobytu v FNOL, extrakci zubu, ATB léčbě a odkazuje se na to v reakci na dotaz ohl. efektu léč. pobytu. Nedaří se dopátrat konkrétních výsledků či užitku pobytu. P: Společně prostudovat prac. listy, kt. si L. z FNOL přivezla, vyjednat spol. postup při upevnění nabytých dovedností a znalostí. Rekapitulovat deníkovou reflexi léč. pobytu. 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:	10. Schématp přístup.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. přináší zápisy a prac. listy z FNOL (zahrnují základy schématp, vznik emocí, bludný kru prožívání, plánování a vyhodnocování plnění plánů). Deník si ponechávám k pročtení, příště se k záznamům vrátíme. L. překvapuje, že po dořešení ID nezažívá úlevu, naopak starosti, jak to bude vypadat po 25.06.2026. Podrobněji se věnujeme STOP technice; uvádím ji jako součást práce s anx. částí self. Připomínáme si práci s kritic. částí self. Dále se zastavujeme u práce se zpochybňující částí self. Nabízím L. jako jednu z možností se radikálně vymezit, ptám se, zda něco změnit chce: rozhodně až nadšeně odpovídá, že ano a je tím sama zaskočená, kde s to v ní vzalo. A: Konz. překvapivá pozit. dynamikou v druhé části, L. se nezvykle mobilizuje, uznává, že hodně může ovlivnit, nemusí opakovat staré výroky, může si všimnout a změnit směr, ze kt. k sobě přistupuje. P: Revize deníku, sjednání pokračování, využít schématp přístupu aplikovaného v FNOL. 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:	11. Závislý vztah.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. si přináší nepříj. zkušenost s tím, jak ji konfrontovala tchýně "moc větráš", podobně čelí výčitkám, když chce myčku obsluhovat urč. způsobem. Oceňuji užití deníku, podporuji další práci s ním, uceňujeme si funkce, jaké může mít. L. se rozhodla skončit ve stacionáři v Žamberku, má rozpačitý zážitek z posl. návštěvy tam min. týden. Denně používá STOP techniky. Vrací s k výroku PsL "musíte se naučit od přítele nic neočekávat". Věnujeme se tomu, jak přítel ovládá její náladu svou náladou: L. neodolá pokušení "hřát se na sluníčku přízně", pokud ji partner někdy nabídne. Je potom o to vcíe zklamaná, když "sluníčko zakryje mrak". Co může L. udělat pro to, aby byla nezávislá na náladách? Zvětšit distanci od přítele: zatím platí, že ještě 3 roky to chce tatko vydržet, pak by se od něj odstěhovala. Jak si může udržet distanci i za těchot podmínek? A: Přecházíme opět k tématu závislého vztahu, kt. má L. vytvořený s přítelem. P: Setrvat u tématu větší autonomie, nezávislosti na malfunkčním partn. vztahu. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	12. Důraznější postoj.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. má pocit, že v posledních dnech je stále nervózní, neklid, nepohoda. Co by mohlo L. pomoci alespoň trochu, aby se nepohoda aspoň na čas zmírnila? Interní dialog, hudba, procházka venku, setkání s kamarádkou, dýchání... rekapitulujeme nástroje svépomoci. L. si cení toho, že se postavila partnerovi, částečně v ústní podobě, částečně v písemné: už mě nebaví hrát si na rodinu (v souvislosti s zimními horami). Možná se začal bát, že někoho mám... chodí méne do hospody, je pozornější... L. si všímá, že se najednou cítí lépe, větší důraz vede k většímu respektu. Jak tento postoj udržet? Opakovat si, jak to chce s partnerem (příp. s jinými lidmi) mít, důsledně se k tomu vracet. Cíl (dompr) je: rázná Lucka. A: L. sbírá cenné zkušenosti při vymezení hranic, ověřuje si, že to je cesta k tonu, aby byla respektována. P: Vyhodnocení dompr. Další postupné aktivní kroky k lepšímu postavení v rodině. 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:	13. Rázná Lucie.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. si stěžuje na to, že stále trpí stresem, podrážděností... jakoby nic nestíhala nebo jí někde utíkal čas... Asi si o tom promluví s PsL (ko i/2026). Přitom si užila vánoční trhy... i další akce - vystoupení dcery apod. Mapuji dal. fce - ortosomie, mírná nechuť k jídlu, ale spíše jí chybí řád... Ano, má pocit, že kdyby pevněji dodržovala režim dne, bylo by jí lépe... Někde si ho napsat, vrátet se k němu? Potřebovala bych se naštvat a dodržovat to....Nabízím dialog částí - jedna představuje selfmanagement, druhá vlastní prožívající část. Manažerská část je nejprve podrážděná z toho, jak Lucii vidí... ale postupně se obě zpevní... L. si všímá, že je jí na "druhém křesle" lépe. Nabízím i doma si najít "druhé křeslo" - místo odkud bude mít jinou perspektivu než obvykle. Dále nabízím vyzkoušet mobilizující aktivity (běh na místě? dřepy? kliky? rychlá procházka kolem domu?), kt. by aplikovala v případě, že bude cítit svou nehybnost a nechuť k čemukoliv. A: Konz. má pozoruhodnou dynamiku, kt. kopíruje náladu L. Zpoč. stížnosti, nespokojenost, podrážděnost se postupně transformuje na druhém křesle, kt. poskytuje novou energickou a neotřelou perspektivu. P: Reflektovat úspěchy rázné Lucie. Experimentovat s mobilizujícími aktivitami zde. 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:	14. Tečka za nepříjemnou epizodou.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. referuje o nepříjemnostech v souvislosti s oslavou 10. naroz. dcery (odmítavost otce T. podílet se na výdajích, hrubé vystupování syna Dominika). S těmito událostmi spojuje prudké zhrošení anx. stavů a depr. myšlenek. Co může L. udělat pro to, aby to hořké nechala za sebou? Procházka, dech. cvičení, kreslení, puzzle, účast na aktivitách PDZ Výměník, ... být v kontaktu s realitou, nevracet se k min. událostem. Má pocit, že není na koho se obrátit, ani vlastní rodina jí nepomůže. A: Aktuální zkušenosti L. jsou zatěžující, rychle ztrácí odhodlání a naději, nedaří se jí včas se separovat, pronikají myšleny osamění, izolace (nikdo ani v rodině mi nepomůže). P: Podpora v asertivním reagování na nepříjemné zkušenosti. 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:	15. Posílení autonomie.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. referuje o množství nepříj. zážitků a zátěže, kt. musela kolem víkendu zvládnout. Má dojem, že to v ní vyvolalo úzkosti a musela víc odpočívat. Také spolupracuje teď se "Spoluprací" (dříve Vyměník), min. týden též u PsL (navýšení medikace). Referuje také o tom, že vyzkoušela dle inspirace z jednoho setkání doma sedat na jiném místě, přineslo to skutečnou změnu, cítí se tam silněji. Nabízím reflexi náročných dní a situací via eft dialog sebeutišující. Z pozice druhé židle vnímá sama sebe s respektem, postupně se formuje pevnější hlas, povzbuzující hlas, rozehrává se kooperace obou částí. L. si opět volí po zbytek sezení sednout do "nového" křesla. Uzavíráme výhledem: pobyt na horách, spolu s partnerem, L. své prožívající self podporuje, ukazuje mu, na co se může těšit. Validizuji negat. emoce spojené s náročnými událostmi, oceňuji vůli ke konfrontaci (v restauraci i doma vůči partnerovi). A: Vcelku ochotně reaguje L. na imag. dialog, přináší rychle novou energii. Je možné, že je to zlepšení, kt. má omezenou účinnost. P: Hledání práce? Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	18.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	16. Pokrok ve vymezení se.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Konz. začíná se zpožděním kvůli mému pozdnímu příchodu, kt. avizuji sms. L. strávila jarní prázdniny s partnerem i dcerou na horách. Chyběla jí tam pozornost obou, stažovala si na to, dcera se pak snažila L. věnovat. Bavilo jí chození s hůlkami, plánuje to i dál, pohyb jí dělá dobře. Vymezila se vůči tchýni, když nabádala dceru, aby L. nepomáhala s vykládáním věcí z auta. Monitorujeme další drobné pokroky a změny. Reflektuji větší energii a důraz, kt. z kom. L. vnímám. A: L. činí mírné pokroky, nedaří se zachytit moment, kt. by vedl k razantnějšímu a uspokojivějšímu pokroku. P: Hledat příhodné měřitelné parametry pokroku? SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 653 | číslo formuláře: 9849

Datum schůzky:	4.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	17. Zpracování náročných zkušeností.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. nemohla doplatit tchýni inkaso (kvůli předch. dluhům souvisejícím s oslavou naroz. dcery) a ta ji označila za příživnici. Matka Lucii sdělila, že se tchýni nediví, partner se k tomu nevyjadřoval. O víkendu T. nechtěla plnit svoje povinnosti a místo "hezké soboty" byl zkažený den. Hledáme alternativní scénář jednání s T. - pomohl by větší důraz? Obě situace vzaly L. velké množství energie, cítí se vyčerpaná, nechutná jí.
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:	18. Zpevnění self.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Co L. zde dnes potřebuje? Větší jistotu sama v sobě, respekt. k sobě. Nabízím znovu vyslovit, co L. dovede, v čem je dobrá; dále jaká L. je (citlivá, naivní, pečující, láskyplná, umí naladit pozitivně druhé). Krátce se zabýváme tím, jak pracovat se strachem a úzkostnými stavy dcery Ter. L. se ujistila o tom, že partner se opravdu o ni nezajímá... nicméně pak přišel a omluvil se. V té souvislosti L. zmínila, že by se asi měla odstěhovat, partner reagoval, že jí ale Ter. nedá, L. navrhla SP. Delkaruje, že opravdu nyní již ví, že na partnera není spolehnutí, to ji osvobozuje k úvaze o odstěhování. Doplňujeme kontext rozchodu z perspektivy dcery. A: Práci soustřeďujeme na sebeuvědomění a sebeujištění. Možná separace je stále teoretickým východiskem ze souč. patové situace, L. však není připravena konkrétní kroky podniknout. P: Důsledněji vyžadovat zakázku a jí se držet. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	1.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Aktivizace za pomoci imaginace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Konz. sjednává dva dny dopředu online setkání kvůli dočasnému nedostatku fin. prostředků. Doma se věnuje malování/kreslení pláten, dostane za to i drobný přivýdělek. PsL navýšila medikaci, L. stále není dobře. Něco jí brání vyjít ven, také si všímá, že se nestará o učení dcery. Upozorňuji na to, že to nejsou věci nevědomé, ale reflektované, oceňuji to a označuji za první krok k úspěšné změně. Nabízím jednoduchý postup spočívající v stanovení cíle (jít ven), upřesnění řešení (dnes po obědě, na cca 1 hod.), ujasnění motivace (pohyb, volnost, opustit dům, kde jí není dobře) a nakonec pomocí imaginace podporujeme motivaci (v příšt. čase L. prochází větší část procházky). Sjednáno, že se pokusí toto opakovat i další dny. Ohledně práci na malování, kt. si vzala na starost, shrneme reakci partnera: vždy je s něčím nespokojen, L. z toho nemůže vyjít oceněná. Podporuji autonomní stanovení cíle a "kanalizaci" projevů partnera. A: Konz. cílená na behaviorální aktivaci, během ní se mění emoč. vyladění L., jeví známky chuti něco podniknout. Pokles aktivity reflektuje, ale pak se chová závisle - potřebuje někoho, kdo ji "nakopne". P: Sjednána ko 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	15.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	20. Péče o psych. kondici.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. vymalovala, uklidila koupelnu, je s tím spokojená. V mezidobí PAN v noci, vys. TF, ale CVS v pořádku. Co může L udělat pro to, aby se to neopakovalo? Procházky jako nástroj sebepéče. L. se podařilo asi 3x jít na procházku v mezidobí, min. imaginace jí hodně pomohla. Procházíme hledání vhodného formátu a režimu procházky, výsledkem je závazek St-Ne, ráno od 08:00 min. do 09:00, pravidelně. Co ještě by L. mohlo pomoci? Relaxace, opět projednáváme formát a režim: 1/2 hod. v leže, s audiodoprovodem. Příště bude vyhodnoceno. A: L. dnes v normoforii, poněkud lepší kondici než min. Má chuť se o sebe vhodně starat. Projevuje se v tom dosti závisle, čeká, kudy navrhnu jít. P: Konz. 1/3. 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:	21. Práce se SF příznaky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Rekapitulujeme úspěch při plnění dom. zadání (procházky cca 4x/týd., někdy kolo; relaxace cca 4x/týd.). L. přináší jako téma obtíže rázu SF (stud, obavy upozornit na sebe, nejistota mezi lidmi, zábrany svobodně se projevit). Explorujeme způsoby, jak s tím zachází a porovnáváme s možnostmi, kt. má (nevyhýbat se těmto situacím, přesun pozornosti, dech. techniky apod.). Oceňuji aktivní nezdolný přístup L. k obtížím. L. byla informována o přezkoumání ID, kt. má v červnu končit. A: Konz. cílena na práci s příznaky, kt. komplikují L. svobodný pohyb a projev na veřejnosti. P: Spol. je nadále indikována, možno uvážit vhodnou intenzitu spolupráce. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	22. Vyjednávání hranic.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. je spokojená s dokončením obrazu, prací na zahrádce, setkání na dni řemesel ve Spolupráci, kde byla s dcerou a její kamarádkou. Do Spolupráce chodí ráda, ale má tam problém s jednou uživatelkou - Bárou, kt. je zahlcující. Doprovázím L. v ujasnění, co by si s ní potřebovala vyjednat, dále jak to zformulovat a jak to vykomunikovat. L. si bere za dom pr s Bárou sjednat max. pětiminutový rozhovor, a to jen o nich dvou. S ostatními klienty ve Spolupráci vychází dobře, cení si tam přijetí, bezpečí, předvídatelnosti a porozumění. A: Konz. cílená na rozvoj dovednosti asertivního vyjednávání. L. se jeví v normoformii, po celou dobu v dobré stabilitě. P: Revize úkolu. f 1/3 Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.6.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	23. Postavit se strachu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. přijíždí s půlhod. zpožděním kvůli dopr. zácpě. Obtížně takové situace snáší: nadává, zneklidní, dráždí ji provoz kolem... Min. týden se jí osvědčilo jet na kole, neměla strach. Co dělá L., když strach má? Je lepší mu čelit a nenechat se odradit od pův. plánu (jít ven, jet na kole) nebo spíš strachu ustoupit? L. připouští, že cítí hrdost, když výzvu zvládne, i to, že strach v průběhu expozice polevuje. L. líčí dramat. střet s tchýní (budeš mi odteď vykat) a s přítelem (kvůli zahrádce). Jak takovéto náročné situace co nejlépe ukončovat? Ponecháno do příště. A: Konz. se soustřeďuje kolem tolerance dyskomfortu v zájmu úspěšného zvládnutí expozice. L. se jeví soustředěná, v normoforii i po stresové cestě. P: Sjednána ko 1/2. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 24.6.2026

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:	22.7.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Vztah s matkou.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: L. se cítí unavená... pobyt v Potštejně, kam už dlouho jezdí... I přítel tam přijel, choval se docela hezky... Je nevypočitatelný, snadno se mu změní nálada, to je náročné... každou chvíli chtěla L. prožít s m., má o ni starost - extr. nadváha, velká kýla, bez péče PsL, špatný spánek, nikam nechodí, nedostatečně o sebe pečuje, je explozivní... Pobyt na Potšt. jednou z mále příl. k aktivizaci. L. má naději, že jí v Praze odoperují kýlu. Připomínáme o., kt. zemřel v 5 letech na následky nadm. pití se sousedem, požár, udusil se... M. kofrontoval i Dominik (syn L.), m. se pak urazí, nemluví s ním, L. však je ráda, že jí řekl pravdu. Podporuji L. v tom, aby uměla si podržet svůj názor, nenechala se ovlivnit tím, jak na ni m. reaguje. A: Konz. slouží k odvětrání náročných emocí souvisejících zejm. s neuspokojivým vztahem s m., kt. však zůstává jediným členem rodiny, k němuž (kromě dětí) má L. blízko. Vztah však nepřináší podporu a pochopení, kt. by L. potřebovala. P: L. stojí o to, abychom se věnovali pro ni zvl. úlevě, když pomyslí na smrt. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra