



Číslo případu: 660

Název případu: Zemanová Nikola

Datum založení: 10.7.2025

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky:	10.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	mapování zakázky
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: mapování Nikola je mladá slečna, hovoří o dlouhodobých potížích. Zmiňuje trauma z dětství, nástup na SŠ (sociální úzkost, paniku). Přestupovala na jinou SŠ. Pocit nechtěnosti, kterého se ji nedaří zbavit, ale neví proč, mnoho vytěsnila. Od covidu se cítí být velmi introvertní. Poslední 1-2 roky. Povedlo se jí navštívit fitko, pracovat v kavárně. Užívá slabé léky, občasně? Matka, pomáhá, není příliš vřelá, je náladová, potřebuje, aby vše bylo podle ní. Matce se Nikol postavit dokáže a matka zv přijme. Otce nepřijímá jako otce - potíže s alkoholem, přístup, který ji nesedí, i přesto, že se k ní chová hezky. Nikol měla potíže s jídlem, nemá vhodné poznámky. Nikol má 20. letého bratra, se kterým má hezký vztah. Nikola má pocit, že bratranec, který žije vedle nich je upřednostňovaný. Pocit utlačení zažívá i v přátelství, počítá se s ní. Pocit ublíženosti, opomíjení. Nikol hovoří o lítosti nad slovy a činy? Matka má od dcery vysoké očekávání, bratr i otec nic v domácnosti nemusí. Oba se věnují tehcnickýé oblasti. Nikol je pravá ruka matky v domácnosti. Pomoc od dcery vnímá jako samozřejmost. Matka sama dělá dost. Nikol nevydrží sedět, ničeho si nevšímat, stejně jako matka. Rodina podniká v gastronomii, mají s Nikol své plány, které Nikol nesdílí. Potřebuje být sama za sebe, čemuž rodina nerozumí. Přestup na jinou SŠ si zajišťovala sama. Ráda cvičí, sportuje, ale ráda by odcestovala do zahraničí, tady se necítí dobře. Co však do té doby než dostuduje?
Výstupy/domluvy:	Nespokojenost je hlavní téma Nikol, nejen v tom, jaký život žije, ale rovněž i to, co od druhých dostává, jak ji sytí. Zmiňuje lepší život.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 660 | číslo formuláře: 8678

Datum schůzky:	12.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota, vymezení
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: křivda Nikol se cítí osaměla, nepotřebná. Ráda by se zbavila pocitu marnosti. Nikol popisuje svůj pocit frustrace z ihned nedosaženého výsledku. Nikol je často rychlejší s nabídkou pomoci než je tázána, prý to tak má i v práci. Rodiče vždy počítají s její pomocí, neboť přichází bez vyzvání i za bratra. Nikol hovoří s křivdou o potřebě se zbavit rodiny, odcestovat a dokázat sobě i jim, že to bez nich zvládne. Bude to jinde jiné?
Výstupy/domluvy:	Křivda, jak s ní pracovat, co činit jinak do budoucna. Komunikace s rodinou, jakým způsobem, chce být respektovaná, ale často jedná v emocích, neboť nechá překročit své hranice.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

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:	sebehodnota, vymezení
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: mít reálná očekávání a umět se mít ráda Začátek školy je pro Nikol hrozný, začaly i praxe, kde se jí nelíbí, dává tomu šanci do dál (má tam chodit celý rok). Bratr se odstěhoval z domu. Nikol zvažovala, zda nestudovat pouze dálkově a u toho nepracovat, rodiče mávají rukou, ať si vše dělá, jak chce. Nikol hovoří o dalších lidech ve svém životě, s nimiž zažívá obdobné nepříjemné pocity (tř. učitelka, spolužáci, rodiče atd.) všichni ti, na ni divně pohlížejí, usmívají se a Nikoli za jejich pohledy a úsměvy vidí jen to zlé. Nikolik hovoří o strachu a úzkosti, který prožívala dříve ze své spolubydlící z internátu (neuměla ji limitovat, nechala se manipulovat, až nakonec opustila školu), nyní se jí obdobný pocit strachu objevuje. Strach z toho, že se znovu neubrání a nebude se o sebe umět postarat, vymezit se. Agresivita, velká síla, příval zloby, hněvu i vůči lidem, kteří si to od Nikol nezaslouží, poté výčitky. Nikol neumí zacházet se svým přetlakem. Nikoli zmiňuje matku jako stejně se sebou nespokojenou, jako se cítí být Nikol. Nikol vyčítá okolí jeho nezáměr, ale když rodiče, okolí zájem projeví, Nikol je podrážděná, zlá, nepřátelská, okolí se poté distancuje. Cítí samotu, ale dělá vše proto, aby lidi od sebe odehnala.
Výstupy/domluvy:	Nikol se nemá ráda, neumí na sobě najít nic pozitivního, vše u sebe shazuje. Hrdost by cítila za velké věci, k nimž je však třeba dojít postupně, což Nikol nevidí.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 660 | číslo formuláře: 9010

Datum schůzky:	1.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota, vymezení
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: cílit se na jednu věc Nikol hovoří o nepříjemném pocitu ze sebe, z druhých. Na praxe tráví čas navíc, aby měla dobrý pocit, ale odchází s tím, že stejně nestihla, co chtěla. Vysoké cíle, proč chtít zvládnout vše, rychle. Potřeba ocenění, která je nakonec v důsledku potvrzení dalšího selhání z nedokončení. Kuchyň doma, dokončit pořádně, se vším, nic nevynechat, mít možnost se sama ocenit. Dokázat odejít z praxe v čas, který je daný školou, nepřekračovat hranice.
Výstupy/domluvy:	Potřeba udržet se u jedné činnosti, kterou si plně prožiju do konce i se sebestvrzením.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	15.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota, sebevymezení
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: beznaděj, nechuť, rezignace Nikol hovoří o stavu rezignace, vše je jí jedno a v něčem, puštění kontroly funguje, nemá však sílu být jakkoliv aktivní. Plní pouze to, co se očekává, co musí. Nikol nezvládá ticho, večer před usnutím jí neustále běží myšlenky. Nedůvěra v okolí, v rodinu, raději mávne rukou se vztekem než aby sdělila své skutečné pocity. Možná konzultace spolu s matkou?
Výstupy/domluvy:	Zadržování pocitů vede k vnitřnímu vzteku, který je namířený dovnitř i ven. Postarat se o sebe jinak než mávnutím ruky, pokud cítí, že ji někdo nebere vážně.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 660 | číslo formuláře: 9213

Datum schůzky:	29.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota, sebevymezení
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: práce s tlakem Nikol hovoří o zlepšení nálady, stavu. Ráda by se věnovala psychologii, studiu v Praze. Odkládá tedy plány na vycestování do zahraničí. Co nyní, příjemné plány v týdnu, na co se může těšit. Radost ji přináší být sama se sebou na procházkách? Potřebuje pevný režim, vypnout telefon. Odejít včas z praxe stále potíží kvůli sobě, vždy jen kvůli něčemu konkrétnímu.
Výstupy/domluvy:	Nikol má potíží s limity kvůli sobě samé.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	3.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: pesimismus Nikol přichází opět se slovy, že vše vnímá špatně, nic se nedaří, nic se neposouvá. Nikol je přesvědčená, že svým přístupem, v němž nepřipouští hezké věci v životě (odmítá je, neslyší, vytěsňuje), že tím nic dobrého nezískává. Posléze hovoří v jiném kontextu o starost ředitele hotelu, který telefonoval do školy s obavou o psychické zdraví Nikol. Nikol sděluje, že jí je zájem nepříjemný, což s Nikol nesdílím. Nikol se doptávám na rozpoznání změny svého stavu, na čem. Nikol sděluje, že neví, poté hovoří o výkonu dostat se na VŠ a když ne? Nikol hovoří o korektivní zkušenosti vyřikávání si hranic s kamarádkou, kde posílily svůj vztah. Nikol má mnoho dobrých nápadů, co by pro sebe potřebovala, uvědomuje se mnohdy samu sebe.
Výstupy/domluvy:	Z mého pohledu Nikol nemá náhled na své potřeby (zájmu, péče), činí vše pro roli trpitelky, na kterou však nadává. Nikol je odpojená od pozitivních vjemů, vše potřebuje zahlédnout negativně. Prozatím není přístupné, co je za její potřebou trýznit se, sama si nerozumí.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	17.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: skepse Nikola hovoří o špatném psychickém stavu, myšlenkách na sebevraždu. Má však obavu rozvíjet představy dál, co kdyby se pokus nezdařil. Užila si jarní prázdniny s rodinou. Zvažuje individuální studijní plán. Ve škole se to nedá vydržet, kvůli stejnému problému přestoupila z jiné střední školy sem. Nikol šíří, co si kdo o ni myslí, jelikož ona o sobě nic dobrého, domnívá se, že okolí to vidí stejně. Pocit, že myslí víc na druhé než na sebe. Její pocity jdou bokem. Náhled na své vnitřní nastavení a pohled na druhé, neschopnost ho včas použít, když se situace děje.
Výstupy/domluvy:	Téma sebevraždy, kontaktovat psychiatricku, u níž byla před časem. Práce se svými pod osobnostmi.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	2.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	40 minut
Zakázka:	sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: neschopnost říkat ne Nikol dnes přišla výrazně později kvůli dopravě, přichází však rozverná, uvolněná, příjemná. Zmiňuje nepříjemný pocit s odmítnutím brigády, protože chce mít chvíli klid. pocity viny, že odmítla, ač ví, že běžně neodmítá, pracuje, je aktivní. Nikol má vysoké nároky, když čte knihu, čte nahlas, aby udržela pozornost a dělá si korekci chyb atd. Když jde na procházku, počítá kolik ušla km. Nároky na stravu. Zdravá jídla, je to správně? Podpora výživové poradkyně však nevyřeší problém s jinými oblastmi.
Výstupy/domluvy:	Práce s nároky, se svými limity. Umění odmítnout jako součást zdravých vztahů.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	16.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: motivace Nikol užívá léky od obvodní lékařky, které fungují na ustálení emocí a zmírnění paranoi. Vtíravé myšlenky na to, že je nemůže mít a zajistí si je, jsou stále. Obava, že si lidé řeknou, že je špatný člověk, její definice však neodpovídá jí samé. Překonání iracionálních strachu je těžké. Kde začít? ve škole, přihlásit se a sdělit odpověď i přesto, že se jí někdo v minulosti smál. Na praxi by ráda více komunikovala- kontakt s kolegy, ale to je pro ni druhý level. Nikol opakovaně hovoří o svém směru, který ji těší, když se zeptám, hovoří o forenzní psychologii, kde se vidí. Začíná číst knihy, připravovat se na přijímačky.
Výstupy/domluvy:	Nikol zažívá a přiznává radost z plánů, které má po skončení studia SŠ.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	23.4.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: dobré období Nikol si není jistá zacílením studia, ale přesto to vnímá jako dobré rozhodnutí jít studovat, vzdělávat se. Také se rozhodla zrušit brigádu, kde se necítí dobře. Poté však sděluje, že za ni byl ředitel hotelu a ocenil její přínos, zda nezváží pokračování na akci v Litomyšli. Nikol s ním otevřeně hovořila o svých potřebách zaučení v nové oblasti gastr. V takovém případě si to umí Nikol představit. Nikol chodí do posilovny, zkoušela přírodní antidepresiva. Ve škole se jí daří, nosí jedničky, má za sebe radost. Hovoří o snaze odejít co nejdřív z domu (opět téma shazování, nedůvěry). Přátelé, snaží se zavděčit kamarádce, potřebuje slyšet její názor. Kamarádka si jí poté neváží tak, jak by si představovala. Vztah, pro Nikol nové, neznámé, občas nepříjemné, nejraději by vztah ukončila, zalekla se, když ji mladík chtěl přinést květinu. Obava, aby ho nebalamutila, když si není vztahem jistá?
Výstupy/domluvy:	Normalizace fáze poznávání a spíše zacílení na tendenci Nikol nedůvěřovat, neumět si dopřát to hezké.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

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:	podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: vztah k jídlu Nikol už vyhlíží konec školy. Poslední půl rok řeší stravu nezdravě, přejídá se po večeři. Uspokojení netrvá ani chvíli, neboť se dostavují výčitky ze ztráty kontroly. Vše si činí Nikola tím, že si jídlo zakazuje, vyčítá. Od loňska má intoleranci na laktózu, náhražky ji však nevyhovují. Vztah s mladíkem nevyšel, nejspíš i proto, že mu Nikča nedala šanci.
Výstupy/domluvy:	vztah k jídlu, kdo určuje správnost. Nastavení zdravých limitů, nebýt vůči sobě destruktivní.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky: 4.6.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: sebehodnota

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: stres

Vracíme se k mailům, které mi N. psala ve chvíli krize, strachu, že si ublíží. Děsí se příštího roku, kdy bude maturovat, jak s plesem, stužkovacím večírkem apod., nechce být součástí, necítí se v kolektivu dobře. S jednou spolužačkou si vcelku sedne, ale nevyhledává ji. Chystá se na autoškolu, doufá ve svobodu cestování. Plánuje na léto pracovat jako recepční ve fitku. Otec a matka, po otci tichá, po matce výkonově zaměřená a emotivní. S matkou však i přes konfliktní situace dobře vycházejí, mají důvěrný vztah nezatížený krizemi. Všímám si tetování, kde jsou mořští živočichové propojeni nití, na druhé ruce motýl. Značí to křehkost, jemnost, ale zároveň sílu. Každé tetování smysl při ukončování nějaké etapy. Nikol má zafixované, že je problémem pro druhé lidi.

Výstupy/domluvy: Zkušenost s matkou jako blízkou vztahovou osobou, s níž zažívá i nepohodu, ale vždy se vše vyřeší, vztah to posílí. Může to být i s jinými lidmi? Otec méně dostupný, ale zájem dává najevo po svém, ten N. vnímá.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Datum schůzky:	15.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: nedůvěra Nikol je snadno negativně ovlivnitelná, stačí jeden člověk, s nimž si nesesedne, nesouzní a dává mu větší váhu než mnoha ostatním, s nimiž se cítí dobře. Nikol je senzitivní na tón, čte v něm i to, co v něm nemusí být, čehož si je vědoma, ale přesto ji nikdy situace nenutí si svůj pocit ověřit. S kamarádkami se naučila kooperovat, sdělovat a upřesňovat. Hovoříme o psychiatrii, není spokojená s přístupem Dr., raději chodí k obvodní lékařce.
Výstupy/domluvy:	Mapování psychiatrů v Pce. Vlastní angažovanost přináší zisk.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	7.7.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: spokojenost Nikol hovoří o uvolnění, které přišlo ukončením ročníku. Najednou je pro ni svět barevný, veselý, plný výzev a možností. Dnes ji sem doprovázela mladší sestrénice, vytáhla ji do Pardubic na nákupy. Nikol má stále tendenci činit si vše po svém, druzí lidé ji omezují (kamarádka na dovolené), přizpůsobivost je nyní něco nepřekonatelného. Nikol nastoupila na brigádu na místo své praxe, nyní zaujímá jiný postoj, když se jedná o vlastní rozhodnutí. Chystá se na řidičák, vnímá to jako svobodu, jet si kamkoliv chce. Na vztahy se necítí, samota je nyní nejlepší řešení.
Výstupy/domluvy:	Nikol se brání navazovat nové vztahy, jít naproti, přizpůsobit se. Nejspíš tuto fázi potřebuje.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová