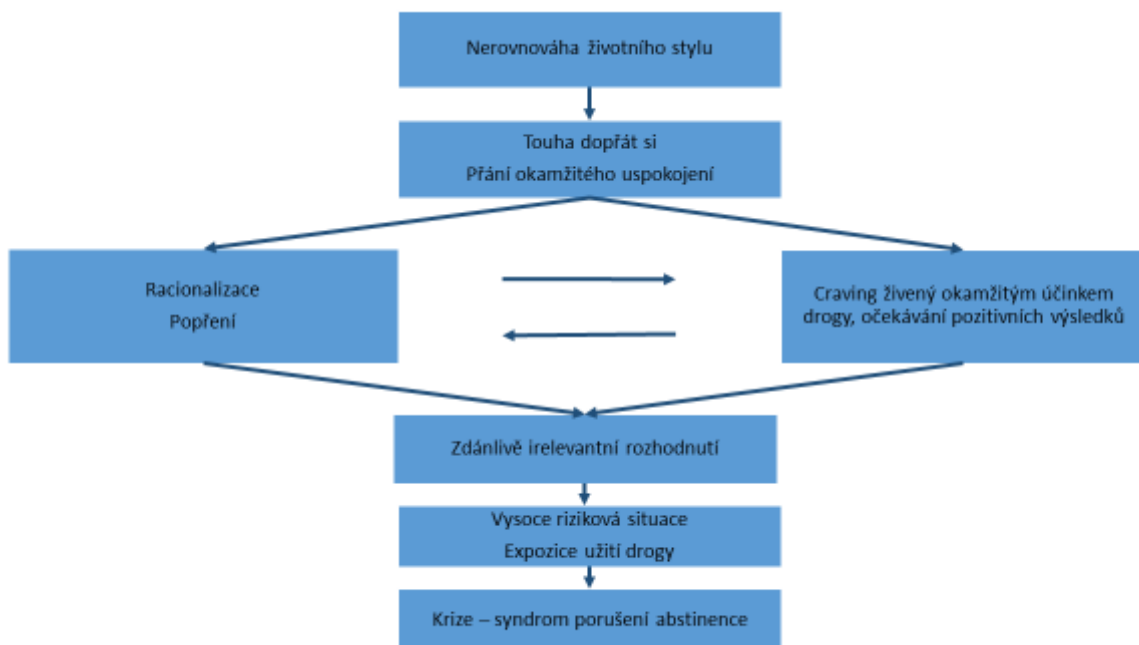


I. Přílohy

Příloha 1.: Skrytí předchůdci relapsu podle Marlatta a Gordonové (Kalina, 2008a; Wanigaratne et al., 2008)



Příloha 2.: Graf cyklu změny: Prochaska a DiClementi (In Wanigaratne et al., 2008, Kalina, 2015)

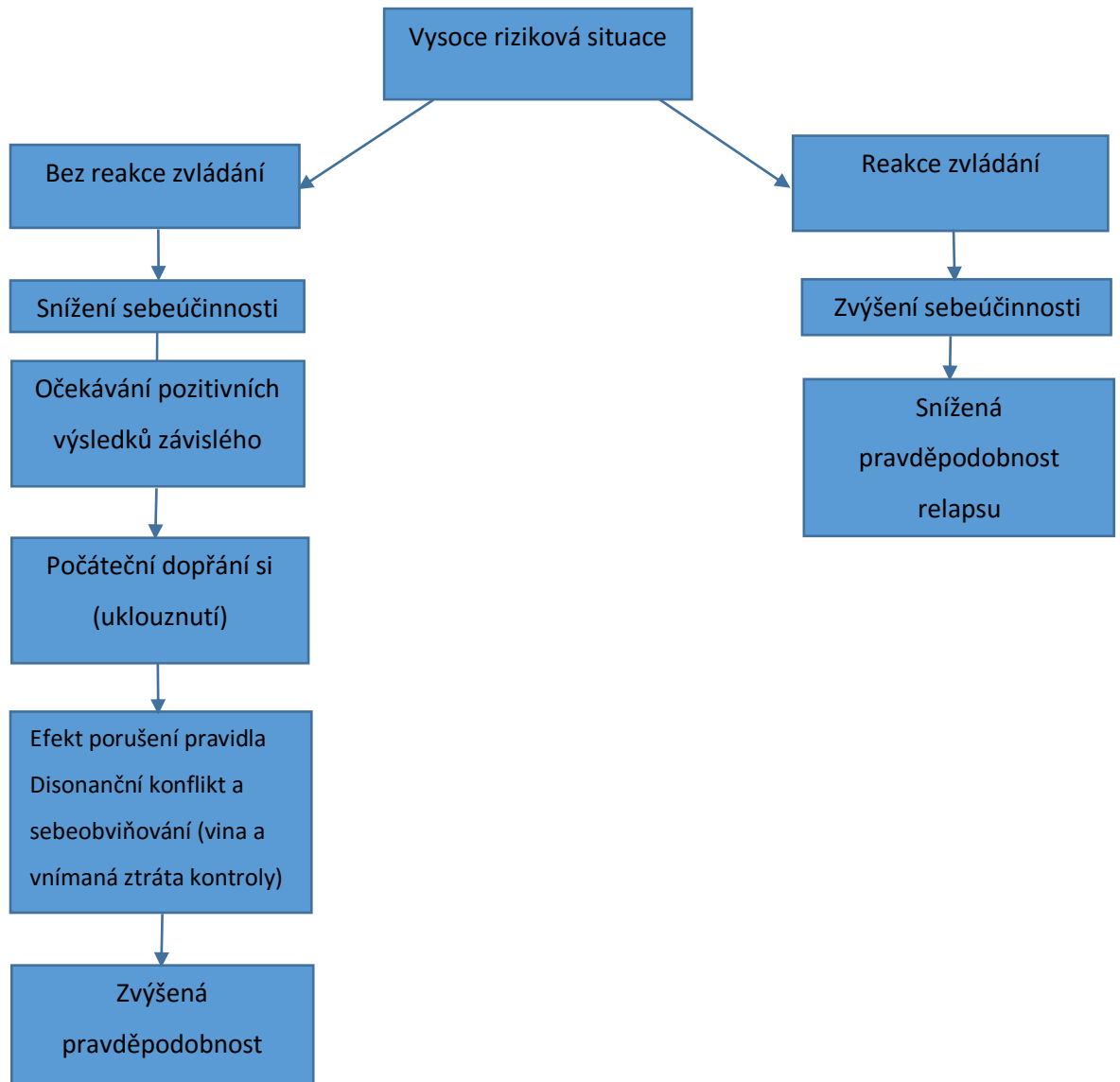
Cyklus tvoří 6 fází:

- Prekontemplace
- Kontemplace
- Rozhodnutí
- Aktivní změna
- Udržení
- Relaps

Červené šipky znázorňují riziko lapsu či relapsu v dané fázi



Příloha 3.: Kognitivně-behaviorální model procesu relapsu podle Marlatta a Gordonové (Marlatt & Gordon, 1985; Wanigaratne et al., 2008)



Příloha 4.: Přehled modelu a intervencí prevence relapsu podle Marlatta a Gordonové (1985; in Wanigaratne et al. 2008) viz další stana

Denní záznamy aktivit	Sebemonitorování Deníky cravingu		Diagnostické procedury			Rozhodovací matice			
			Relapsové mapy Rozhodovací matice Behaviorální diagnostika	Behaviorální diagnostika Sebemonitorování Test situační kompetence					
Rovnováha „měl bych“ / „musím“	→		Postupy na zvyšování vhledu/uvědomění			Výuka rozhodovací matice dopřání si		Výuka o EPP	
			Relapsové fantazie						
Meditace, relaxace, management času	→ Expozice podnětům		Nácvik dovedností / behaviorální postupy						
				Relaxace Přehrávání rolí Asertivita Zvládání stresu Vyhýbání					
	Přeznačení a odpoutání Imaginace zvládání Surfování po nutkáních Balíček na craving					Nouzový plán Kartičky s tipy Negativní imaginace		Kognitivní restrukturování Řešení problémů	
Pozitivní závislost	Kontrola stimulů		Intervence k životnímu stylu			Náhradní prožitky			
			Pozitivní závislosti Vyrovnaný životní styl	Zvládání stresu Strategie vyhýbání se					
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Nerovnováha životního stylu	Touha dopřát si	Nutkání s craving	Kognitivní procesy Racionalizace Popření, EPP, ZIR	Vysoce rizikové situace	Bez reakcí zvládání	↓ sebeúčinnost a očekávání pozitivních výsledků	Úvodní dopřání si	Kognitivní proces Efekt porušení pravidla (EPP) + Disonanční konflikt	Zvýšená pravděpodobnost relapsu

Příloha 5.: Program týdne v TK Magdaléna (Nevšímal, 2007)

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
6:30	Budíček						
6:40	Rozcvička – Hygiena					7:30	
7:00							
7:00	Snídaně					7.45	9.00
7:30							
7:30	Pracovní blok					8.00	Snídaně
8:30							
8:45	Komunita					Komunita 10.00 - 12.00	
9:45							
10:00	Pracovní blok					Úklid 12.15 - Oběd	
12:30							
12:45	Oběd					Kontrola úklidu	
14:00							
14:00	Program šéfa baráku	Arteterapie	Sport	Neverbální techniky	Hodnotící skupina	Výlet	Návštěvy do 17.30h
16:00	Skupina	Skupina	Keramika	Skupina	Samořídící		
17:30							
	Relaxace	16.30-18.30 skup. Chrpa		Relaxace			
18:00	Večeře						
18:30							
18:30	Telefony Kontrola úklidu: út, čt 19:30			Skup NP Praha	Telefony		18.15-19.15 skup. Chrpa
20:00							
20:00	Tematická klientů	Prevence relapsu	Vzdělávací tematická 19.30-20.30	Pastorace			19.30-21.00 Hodnotící
21:00							
22:00	Deníky + noční klid						
22:30	Večerka				24.00 večerka		22.30

Příloha 6.: Příklad pracovního materiálu k použité technice na skupině prevence relapsu při zúčastněném pozorování autorky: Uspořádání zdravých vztahů (Kuda, 2000, Modul č.

Vaše sociální okolí

