

Seznam příloh

- **Příloha 1 – Vybrané zápisy ze setkání Spolku SFinga**
- **Příloha 2 – Informační letáky Spolku SFinga**
- **Příloha 3 – První část rozhovorů zaměřených na úzkost**
- **Příloha 4 – Ukázka Ozeášovy tvorby**

Příloha 1 – Vybrané zápisy ze setkání Spolku SFinga

19. srpna 2013 - Workshop s koučem

V pondělí **19. srpna 2013** proběhl v rámci projektu *Už se lidí nebojím!* **workshop s koučem Ondřejem Filipem**, jenž se mj. specializuje na týmový koučink a koučování v oblasti životní rovnováhy.

Během úvodu jsme se dozvěděli, co to vlastně koučink je, jak se odlišuje od psychoterapie a mentoringu, a že i my můžeme být sami sobě koučem. Koučink (koučování) je metoda poradenství, která pomáhá rozvíjet svůj osobní potenciál a formou zlepšování myšlení a cílevědomými aktivitami napomáhá k trvalé pozitivní změně nebo k osobním či profesním cílům. Od psychoterapie se koučink liší tím, že se nezabývá minulostí klienta, ale pracuje s přítomností a směřuje do budoucnosti, přičemž hledá nová řešení. Na rozdíl od mentora kouč neudílí pevné rady, ale pomáhá nalézt vlastní potenciál a cíleně jej využít.

V interaktivní části jsme si vyzkoušeli různé techniky, od metod odbourávání stresu (např. poklepávání na určité tělesné body nebo dýchací metody) až po systemické konstelace, s jejichž pomocí lze najít odpovědi na otázky a východiska z problémů, které nás trápí a znesnadňují nám život.

Průvodním tématem workshopu byla prokrastinace, takže například jeden z účastníků hrál prokrastinaci a jiný kolem ní chodil a pozoroval ji, přičemž prokrastinace na to určitým způsobem reagovala. Na závěr jsme měli napsat na papír, co bychom rádi udělali, ale kvůli prokrastinaci to odkládáme, spolu s důvody, proč to udělat a co nám to přinese. Cílem těchto aktivit bylo vnímat prokrastinaci z jiného úhlu pohledu a tím ji lépe zvládat.

Ondřej Filip byl velice otevřený a ochotně odpovídal na spousty dotazů, které v průběhu celého koučinku kladli účastníci. Celkově se workshop setkal s pozitivním ohlasem.

28. srpna 2013 - Bodyterapie

V pondělí **28. srpna 2013** proběhl na svépomocné skupině workshop **bodyterapie**. Bodyterapie vychází z předpokladu, že tělesná a duševní stránka člověka spolu úzce souvisí. Pokud se někdo cítí často nervózní, úzkostný, trpí stresem, prožívá dlouhodobou emocionální zátěž, své emoce si nepřipouští, potlačuje je atd., reaguje jeho tělo na tyto prožitky svalovým napětím. Bioenergetická cvičení pomáhají taková napětí uvolňovat, uvědomovat si je v souvislostech jejich vzniku a podporují obnovení přirozené vitality a síly.

Pod vedením lektorky a psychoterapeutky *Mgr. Michaely Čákové* se celkem čtrnáct účastníků mělo naučit vnímat své tělo, uvolnit se a odbourat stres a svalové napětí.

V první části terapie jsme se uvolnili a následovala rozcvička, jejímž cílem bylo oživit a uvědomit si různé části svého těla, jejich kvality a stav. V druhé části jsme přešli ke stresovým cvičením, která by měla pomoci uvolnit se ve stresových situacích. Terapii završila relaxace a nechyběla ani zpětná vazba, která byla převážně pozitivní.

Pro ty, které bodyterapie obzvlášť zaujala, doporučila Mgr. Čápková příručku *Bioenergetická cvičení* (Portál, 2003) a webové stránky <http://www.bodyterapie.cz>, kde je možné se dozvědět o bodyterapii více.

9. září 2013 - Etiketa workshop

V pondělí **9. září 2013** proběhl v rámci projektu Už se lidí nebojím! workshop na téma **Etiketa**.

Odbornice MgrA. Alena Špačková z HTF UK nám v úvodu vysvětlila, co to vlastně etiketa je. Pojem etiketa zahrnuje pravidla zdvořilosti a dobrého chování. Spadá pod něj držení těla a gest, oblečení a účes, pozdravy a gesta při setkání a loučení, chování při jídle, chování vůči osobám druhého pohlaví, řeč a rozhovor.

Věnovali jsme se především problematice tykání a vykání, v jakých situacích se používá, kdo a jak navrhuje tykání atd. Společně jsme sehráli několik krátkých scének, na jejichž příkladu nám paní Špačková ukázala, co je z hlediska etikety vhodné a co nikoliv.

V závěru workshopu byl prostor pro dotazy účastníků.

Pro zájemce o etiketu doporučila paní Špačková *Velkou knihu etikety* (Ladislav Špaček; Mladá Fronta 2005).

2. září 2013

V pondělí **2. září 2013** proběhlo klasické setkání svépomocné skupiny. Program byl tentokrát interaktivní, neboť využil i prostory mimo běžné místo setkávání, tj. prostory občanského sdružení Baobab, Pujmanové 1219/8, Praha 4 – Pankrác.¹

Zahájení proběhlo už ve vestibulu metra Pankrác a na účastníky čekala první aktivita – **expozice v obchodním domě**. Úkolem bylo jít v obchodním domě do libovolného obchodu a vyzkoušet si tam nějaké oblečení. Aktivita byla jako vždy dobrovolná a účastníci jí mohli provést jak samostatně, tak ve skupinkách.

Po splnění úkolu jsme šli do o.s. Baobab, kde program pokračoval **rozcvičkou**: každý provedl jeden cvik, druhý jej zopakoval a přidal vlastní cvik a tak to šlo dál, dokud se všichni nevystřídali dvakrát.

Dále byla na programu „**vysněná dovolená**“. Každý napsal na papír, kam by jel rád na svou vysněnou dovolenou. Poté se účastníci rozdělili do skupinek po třech a jejich úkolem bylo dohodnout se na jedné ze svých dovolených. Poté proběhla zpětná vazba.

Poté následovalo čtení **jazykolamů**, kdy každý z účastníků přečetl nahlas připravený text. Cílem bylo procvičit přednes složitějšího textu před lidmi.

¹ O. s. Baobab poskytuje Spolku SFinga jeden večer v týdnu bezplatně k dispozici své prostory.

Na závěr proběhla aktivita „**lidského sochařství**“. Materiálem pro sochání byli účastníci setkání a sochař z nich měl bez použití slov sestavit libovolné sousoší, např. scény z filmu. Ostatní pak hádali, co sochař vytvořil.

Program byl jako vždy zakončen zpětnou vazbou.

16. září 2013

V pondělí **16. září 2013** proběhlo pod záštitou **občanského sdružení SFinga** další setkání svépomocné skupiny. Celkem se zúčastnilo jedenáct lidí, z čehož jeden účastník si připravil následující program:

První aktivitou byly oblíbené **scénky**. Každý si vylosoval papírek s předem připravenou scénkou a snažil se ji předvést tak, jak by se zachoval i v reálném životě. Cílem bylo nacvičit si situace, které lidem se SF často dělají problémy.

Dále se účastníci rozdělili na dvě skupiny a za pomoci kartiček s úkoly ze hry **Activity** předváděli pantomimu, popisovali předměty atd.

Setkání zakončila aktivita „**útulek**“. Principem úkolu bylo nakreslit jakékoliv – i fantazijní – zvíře, které se nachází v útulku, a v časovém limitu asi 2 minut přesvědčit komisi, aby přispěla na zvíře. Cílem aktivity byl nácvik mluveného projevu a přesvědčovacích schopností.

Všechny aktivity byly jako vždy dobrovolné. Setkání bylo zakončeno zpětnou vazbou, kdy se rozpoutala diskuse kolem otázky, zda je přínosné hodnotit, jak jsou lidé v aktivitách úspěšní.

14. října 2013 - Presentace

V pondělí **14. října 2013** bylo setkání svépomocné skupiny věnováno **prezentacím**. Čtyři dobrovolníci si připravili prezentaci na různá témata, kterou přednesli před publikem – dalšími osmi účastníky setkání. Po každé prezentaci byl prostor pro dotazy a zpětnou vazbu. Cílem prezentací je zlepšení schopnosti mluvit před publikem na dané téma a případně i možnost vyzkoušet si prezentaci “nanečisto”.

První prezentace na téma “**Moje práce**” nastínila profesi modeláře součástek pro interiéry tramvají. Mluvčí představil úkoly, které jeho práce obnáší a příklady součástek, které v průběhu své profesní praxe modeloval – madla, dveře, vnější kamery tramvaje. Prezentaci doprovodil obrázky s ukázkami modelovaných součástek, na nichž stručně vysvětlil, jak modelování probíhá.

Druhá prezentace byla **úvahou o tom, proč jsou zapotřebí předčasné volby**, spolu s náhledem do současné politické scény. Mluvčí viděl příčinu tristní politické situace v ČR v pěti oblastech: 1. nedostatek času k vývoji vládnoucí třídy, 2. nedůvěra občanů k vrchnosti, 3. důsledek komunistické ideologie a její působení na společnost, především na etické a hospodářské rovině, 4. provázanost české politiky se soukromými zájmy a nedodržování pravidel, 5. přílišná očekávání české společnosti, zejména co se týče “dorovnání” ekonomik západních společností.

Třetí prezentace se soustředila na **akcie** a jeden konkrétní trik, jenž umožňuje zodpovědět

otázku kolik akcií nakoupit a kdy je to optimální. Mluví graficky znázornil, jak je možné zjistit přibližný čas nákupu akcií a jejich počet, aby byl profit co největší.

Čtvrtá prezentace byla věnována **Františku Gellnerovi**. V úvodu zaznělo několik slov o tomto významném českém básníkovi, poté následoval přednes básně č. 19 a básně Píseň jarního dne z jeho básnické sbírky.

Setkání bylo zakončeno aktivitou pro všechny zúčastněné. Každý si podle libosti vylosoval lístek s úkolem, které byly rozděleny na těžší a lehčí. Úkoly zahrnovaly aktivity jako předvádění čápa na lovu, vyprávění něčeho komického, tancování, předcvičování cviků, povídání o uplynulém víkendu nebo věrné napodobení psa.

6. ledna 2014 - Novoroční setkání

V pondělí **6. ledna 2014** se na **novoročním setkání svépomocné skupiny** spolku SFinga sešlo devět účastníků.

Nejdříve jsme **mluvili** o tom, jak se nám daří, a jak jsme strávili vánoční svátky.

Poté jsme měli **nakreslit** dva obrázky: jeden měl charakterizovat minulý rok, jak jsme jej prožili, co se nám podařilo atd., a druhý měl vyjádřit naše přání do roku 2014, čeho chceme dosáhnout, co máme v plánu atd.

Dále každý předvedl **minutovou pantomimu** toho, co dělal během vánočních svátků, a ostatní hádali, o co se jedná. Účastníci předváděli například přípravu bramborového salátu, zdobení vánočního stromčku, návštěvu kamaráda nebo marné čekání na autobus, který o Vánocích nejel.

Po pantomimě jsme měli opět nakreslit dva obrázky: jeden měl znázornit překážku, která nám brání dosáhnout svých cílů, a druhý měl zobrazovat to, co nám pomáhá takové překážky překonat.

Nakonec proběhla vlastní **interpretace nakreslených obrázků**, která byla stejně jako všechny aktivity, dobrovolná.

Příloha 2 – Informační letáky Spolku SFinga

Sociální fobie

Sociální fobie (SF) je **nepřiměřený strach** z kontaktu s ostatními lidmi, který se projevuje nervozitou a napětím. Člověk trpící SF má strach z hodnocení svého vzhledu, chování nebo charakteru. Touží udělat dobrý dojem, ale je přesvědčený, že udělá nejhorší dojem. Často se proto vyhýbá situacím, ve kterých by k tomu mohlo dojít.

Výskyt


Podle prof. Praška SF trpí někdy během svého života **3-13%** populace. Nadměrnou stydlivostí (což je velmi zjednodušeně slabší SF) dokonce 80-90%.

Důsledky


Lidé se SF mají často problém najít si přátele a **partnera**. Díky problémům se studiem a zaměstnáním dosahují **nižší kvalifikace** a jsou ohroženi **nezaměstnaností** a v životě se obtížně prosazují. Kvůli snížení úzkosti může dojít k nadužívání návykových látek, na kterých často vznikne **závislost**. Epizody depresivní nálady a pokusy o **sebevraždu** bývají četnější než u běžné populace.

Řešení

K výraznému zlepšení u 70-80% lidí trpících SF dochází v případě **psychoterapie** nebo při léčbě **psychofarmaky**. Pokud máte podezření, že trpíte SF, kontaktujte psychoterapeuta nebo psychiatra!



Podpořeno z projektu Think Big.



Kontakty

Občanské sdružení Sfinga:
www.facebook.com/sfin
gaos
Web o SF:
www.socialnifobie.info

Projekt „Nebojme se lidí!“

Projekt zahrnuje besedy na školách, odbornou přednášku a workshopy vedené terapeutem. To vše na téma sociální fobie.

Pro bližší informace ohledně o projektu:
www.o2thinkbig.cz/projekty/detail/1396

Odborná přednáška o SF


Přijďte na zajímavou přednášku o SF! Vstup zdarma! Dozvíte se, co je SF, jak se projevuje, jaké jsou způsoby léčby a mnohé další!

Kdy? 3. 5. 2012 v 19.00
Kde? Velký sál Městské knihovny v Praze
Pro koho? Pro všechny, kteří se chtějí dozvědět něco o SF.
Přednášející: Mgr. Katarína Durecová (KBT terapeut, lektor)


Praktické workshopy

V malé skupince se naučíte metody práce se SF a sociální úzkostí. Doplatek pouze 100 Kč za celodenní nebo půldenní workshop!

Kdy? 26.5., 9.6., 23.6., 7.7., 21.7., 4.8., 18.8., 1.9. 2012
Kde? Praha nebo Svojetice
Pro koho? Pro všechny, kteří mají problém se SF nebo sociální úzkostí.
Terapeut: Bc. Anna Katrin Prokešová (www.ereignis.cz)



Podpořeno z projektu Think Big.



Kontakty

Pro přihlášení na workshopy nebo pro jakékoliv dotazy o SF či projektu:
nebojmeselidi@email.cz

Sociální fobie

Sociální fobie (SF) je neurotická porucha, charakteristická nepřiměřeným strachem a úzkostí z mezilidského kontaktu. Člověk trpící SF se obává hodnocení svého vzhledu, chování nebo charakteru.

vznik

SF vzniká nejčastěji v období puberty mezi 14. až 20. rokem, tedy v období vývoje, kdy se často setkáváme se stydlivostí. Příčiny dosud nejsou zcela objasněny.

Předpokládá se vliv rodinného prostředí a výchovy, dědičných dispozic, nedostatku sociálních dovedností či různých traumát (např. šikana).

www.socialnifobie.info

Výskyt

Podle prof. MUDr. Jany Praškové SF trpí někdy během svého života 3-13% populace. Soustavně trpí SF asi 1-3% lidí. Kolem 80-90% lidí má někdy v životě období, kdy se nadměrně stydí.

Průběh

Strach ze sociálních situací často vede k vyhýbání se jim. Tím se strach posiluje a vzniká tak začarovaný kruh. Lidé se SF mají často problém najít si přátele a partnera. Také se potýkají s problémy při studiu a v zaměstnání. Většinou dosahují nižší kvalifikace, jsou ohroženi nezaměstnaností. U lidí se SF je zvýšené riziko nadužívání návykových látek, na kterých může vznikat závislost. Epizody depresivní nálady a pakusy o sebevraždu bývají častější než u běžné populace.

Řešení

K výraznému zlepšení u 70-80% lidí trpících SF dochází v případě psychoterapie nebo při léčbě psychofarmaky. Pokud máte podezření, že trpíte SF, kontaktujte psychoterapeuta nebo psychiatra!

Projekt „Nedejme strachu z lidí šanci!“

je dobrovolná iniciativa komunity lidí, kteří mají se sociální fobii osobní zkušenosti a mohou tak poskytnout náhled a vlastní postřehy dalším, kteří zažívají podobné potíže.

Sebezkušenostní pobyty



Nabízíme možnost víkendového pobytu v hájovně uprostřed přírody pro vystavení se svému strachu a úzkosti. Program se bude skládat ze sebezkušenostních a nácvikových aktivit včetně společného bydlení, vaření, a společné komunikace. Pobyt je určen pro 12 zájemců a povedou ho 3 vedoucí, kteří mají se sociální fobii vlastní zkušenost.

Místo je v Říčanech u Prahy, cesta bude proplacena z projektu, stejně tak celý pobyt, nic nehradíte.

Termíny: víkendy 22. – 24. 2. 2013 a 8. – 11. 3. 2013

Určeno pro všechny, kteří mají problém se sociální fobii nebo úzkostí.

Pokud máte o pobyty zájem, kontaktujte nás na tomto e-mailu: nedejmestrachusanci@seznam.cz. Rádi zašleme další informace a zodpovíme dotazy ohledně pobytů, ale i projektu. Pokud máte cokoliv na srdci, neváhejte nám napsat. Dále je možnost navštěvovat svépomocnou skupinu, setkat se tak s dalšími lidmi s podobnými problémy a napomoci sobě, koná se každé pondělí večer v Praze.

Pro více informací o pobytech, skupině a dalších aktivitách navštivte náš web: www.sfingaos.cz nebo informační web s diskuzním fórem: www.socialnifobie.info

the big
Nadace O₂

Podpořeno z programu
Think Big



Sociální fobie

Úzkostná porucha, charakteristická nepřiměřeným strachem a úzkostí z mezilidského kontaktu.

Člověk trpící SF se obává hodnocení svého vzhledu, chování nebo charakteru.

Důsledky:

Strach ze sociálních situací často vede k vyhýbání se jim. Tím se strach posiluje a vzniká tak začarovaný kruh. Lidé se SF mají často problém najít si přátele a partnery. Také se potýkají s problémy při studiu a v zaměstnání. Většinou dosahují nižší kvalifikace, jsou ohroženi nezaměstnaností. U lidí se SF je zvýšené riziko nadužívání návykových látek, na kterých může vznikat závislost. Epizody depresivní nálady a pokusy o sebevraždu bývají častější než u běžné populace.

Ja nebo někdo v mém okolí má SF.

- navštívit psychiatra, psychologa
- vyhledat stránku www.sfngaos.cz nebo fb ([facebook.com/sfngaos](https://www.facebook.com/sfngaos))
- zúčastnit se otevřené svépomocné skupiny



think
big
Nadace Telefónica

Příloha 3 – První část rozhovorů zaměřených na úzkost

Rút

První část rozhovoru – o úzkosti:

Autorka: Jak bys popsala svou úzkost přibližně za poslední půl rok až rok vzhledem k intenzitě prožitku a ve srovnání s minulostí?

Rút: Úzkosti se oproti minulosti zlepšily proto, protože s nima umím pracovat. Ale nedá se říct, jestli by byly silnější nebo slabší, protože byly chvíle... dost náročný životní situace. Takže byly i hodně silný úzkosti za poslední půl rok.

A: Takže je to oproti minulosti lepší.

R: Tak je to lepší o něco.

A: Dokázala bys ohodnotit svou úzkost na škále od nuly (žádná úzkost) po desítku (opravdu silná úzkost) – jak to cítíš v současnosti a jak to bylo v minulosti?

R: To je nahoru, dolů. Takže jsem měla... byla jsem na devítce. Tak já nevím, průměr je třeba šest a v minulosti byl průměr třeba osm.

Rút není tak jednoznačná jako Daniel a Ozeáš při hodnocení své úzkosti. Může to být tím, že svou energii nesměruje pouze na „boj“ s úzkostí, ale také na výchovu svého syna.

A: Přemýšlíš někdy o důvodech své úzkosti?

R: Přemejšlim a myslím si, že to mám nějakou vrozenou náchylnost k tý úzkosti... tu vyšší úzkostnost, že mám. A může to bejt i následek traumat v dětství, sexuálního zneužívání a následně braní drog v pubertě.

Rút je v odpovědi svázaná svým vzděláním. Snaží se odpovídat školsky správně. Ví, že je úzkost výsledkem vrozené dispozice k úzkostnosti. To samotné o přítomnosti úzkosti vypovídá. Uvědomuje si, že průběh její SF zhoršily zážitky z dětství a i její návykové chování v období dospívání. Rúť však s oběma faktory dlouhodobě pracuje, proto o nich dokáže otevřeně mluvit. Díky tomu už na ni nemají takový vliv jako v minulosti.

A: Můžeš popsat, co tě ve chvílích úzkostí napadá?

R: Napadá mě, že bych se chtěla propadnout do země, že bych nechtěla existovat, zmizet.

A: Jak teď řešíš situaci, když se dostaneš do úzkosti? Máš nějakou konkrétní strategii, něco co ti pomáhá?

R: No, když nebudu mluvit o alkoholu, tak to je nějaká aktivita, ale to je těžký se k ní někdy přemoci, takže pak je to spánek a hudba.

Rút zná negativní důsledky alkoholu, proto ho jako pomocníka při zvládání úzkostí vyjímá. Zmiňuje ho proto, že alkohol, a další omamné látky, bohužel úzkost krátkodobě snižují a úzkostnému člověku se alespoň na chvíli zdánlivě uleví. Z toho důvodu je u lidí s úzkostmi vyšší riziko závislosti než u běžné populace.

A: To mluvíš asi o strategiích, které ti pomáhají před a po vystavení se úzkosti. A co přímo v té situaci?

R: Jo, v té situaci, když je někdo se mnou, tak se snažit to sdílet, abych si připadala jistější, měla nějakou tu podporu. A když jsem sama, tak se snažím si to racionalizovat, říkat si, že ta situace není taková, jak já ji vidím, ale nemá to úplně velkej úspěch, jak kdy.

Rút se snaží o objektivizaci a distanci od svých úzkostí. Tuto strategii radí i Frankl. U Rút se zatím výsledek nedostavil. Z toho může autorka usuzovat, jak je důležité citlivé terapeutické vedení. Přesto Rút uvádí, že jí nejvíce pomůže, pokud své pocity může vyslovit nahlas a sdílet je s někým, komu důvěřuje.

A: A jak to vypadá v případě, když mluvíš např. s nějakou autoritou a sdílet pocity nemůžeš?

R: Když je to silný, tak je to neovladatelný.

A: V takovém případě žádnou osvědčenou strategii nemáš?

R: No nebo si řeknu, že když nejde o zdraví a o život, tak to není tak důležitý a že z toho úzkost mít nemusím, ale... No, pak mám takový ty neurotický projevy jako s něčím si hrát, s rukama a tím tu úzkost přemoci...

Rút poukázala na bezvýchodnost některých chvílí, kdy je člověk úzkostí spoután. Rút má za sebou několikaletou terapii, ve které stále pokračuje. Je proto nutné si uvědomit a přiznat, že nastávají okamžiky, kdy i propracované metody psychoterapie selžou a člověk je úzkostí

zcela pohlcen. Po pročtení logoterapeutické literatury se domnívám, že na tyto okamžiky je logoterapie schopná člověka předem připravit.

Jóel

První část rozhovoru – o úzkosti:

Autorka: Mohl bys prosím popsat, jaké jsou tvé úzkosti za poslední půl rok až rok?

Jóel: Jo. No za ten poslední rok, bylo to... během posledního se to tak nějak zhoršovalo. To jsem byl ve stacionáři.

A: V „Pécépěčku“²

J: V Esetu. V Esetu. To byl stacionář na neurózy. Tak to se mi celý rok tak nějak spíš zhoršovalo, spíš to šlo tak jako do háje. Ale poslední asi tak čtyři měsíce to je docela dobrý. Že sice pořád mám takový různý mezi lidma jako že jsem takovej staženej a tak, ale není to úplně taková ta jako hrůza, že by mě to úplně paralyzovalo.

A: Takže za poslední čtyři měsíce cítíš zlepšení.

J: Jo, to určitě.

A: Dokážeš říct, čím to může být, co ti pomohlo?

J: No, částečně to asi bude práškama si myslím, protože já jsem je předtím nebral moc. A částečně možná i tím, že jsem tak v klidu, že jak mám ten invalidní důchod, tak že nejsem v takovym stresu, že mám takovej větší klídek.

A: Mohl bys svou úzkost za poslední čtyři měsíce ohodnotit na škále od nuly (žádná úzkost) po desítku (opravdu silná úzkost)?

J: Jo. No za poslední čtyři měsíce bych dal tak čtyři a půl. A ten minulej rok to bylo tak sedm osm zhruba.

A: Jaké myšlenky se ti v hlavě ve chvílích úzkosti vynořují?

J: Jo. No já to mám hodně třeba, když jsem venku a když se na mě lidi dívaj, tak mám takový pocity, jako že vědí, na co myslím a tyhle ty... Nebo když jsem v tramvaji, nad něčim

² „Pécépěčko“ – PCP - Psychiatrické centrum Praha.

přemýšlím a na druhý straně tramvaje někdo pokejve hlavou, tak mám takový jako... Já to mám spíš takový paranoidní, takový jako vztahovačný.

A: Máš pocit, že to pokývání hlavou směřovalo na tebe?

J: No, no, no. Jako že ten člověk ví, o čem přemejšlím, takže kýve, že mi dává najevo, že o tom ví, nebo že s tím souhlasí nebo tak.

A: A uvědomuješ si to? Máš na to náhled?

J: Jo, jako mám ten náhled.

A: A tohle přímo tě stresuje? Protože třeba to pokývání hlavou nemusí být myšleno jenom negativně.

J: No spíš jenom takovej ten pocit jako bych byl pod nějakým jako... pod takovým poklopem jako že mě všichni sledujou, že jsem takovej pokusnej králik těch ostatních lidí.

A: Myslíš, že projevem toho je pak ta sociální fobie?

J: No asi to bude nějak spojený. Ono to je strašně zamotaný všechno do sebe.

A: Máš něco, co ti v těchto situacích pomáhá, nějakou strategii?

J: No, pomáhá mi, když často chodím ven. Protože když jsem dlouho doma, a pak vylezu, tak to je strašný.

A: To je taky o tom zvyku.

J: No, no, no. Třeba za poslední dva tejdny jsem se každě den aspoň půl hodiny procházel po Václaváku tam a zpátky. A to docela pomohlo, že po pár dnech jsem s tím byl už docela v pohodě.

Jóel mluví o tom, že mu k snížení intenzity pomohl invalidní důchod. Na druhé straně se mu úzkosti zhoršují, pokud dlouho nejde ven, protože odvykne sociálnímu kontaktu. Musí pak bezcílně chodit venku, aby se nedostal do sociální izolace. Je otázka, do jaké míry je v tomto případě plný invalidní důchod u takto mladého člověka prospěšný.

A: Přemýšlíš někdy nad důvody svých úzkostí, nad tím, proč tě trápí?

J: No, jednu dobu jsem to hrozně řešil. Ted' už to moc neřeším.

A: Dokážeš říct, proč jsi to dřív řešil a teď už to neřešíš?

J: No, nevím, nějak mě to už přestalo bavit. Zjistil jsem, že čím víc to řeším, čím víc se v tom pitvám, tak tím je to takový... tak to stejně nikam nevede.

A: Hm, připadá ti důležitější zaměřit se víc na současnost.

J: No.

Micheáš

První část rozhovor – o úzkosti:

Autorka: Jak bys popsal svou úzkost přibližně za poslední půl rok až rok vzhledem k intenzitě prožitku a ve srovnání s minulostí?

Micheáš: No tak před rokem začalo nové období, protože jsem skončil s jednou prací, jak jsem dělal kurýra. Tak to bylo takový nejistý v tom, že jsem nevěděl, kam potom hned nastoupím. Ale cítil jsem, že už to musím udělat, že už v té práci nemůžu dýl vydržet. Potom přišel měsíc, než jsem nastoupil do nové práce. Ne, že bych cítil nějakou silnou úzkost, ale bylo to takový období nejistoty, se dá říct. A pak jsem nastoupil do nové práce, tak to se mi ulevilo v tom smyslu, že to byla práce, která má smysl. A měl jsem nějakou jistotu, že tam asi zůstanu na tu dobu, na kterou tam potřebuju zůstat. Do toho jsem ještě dělal ten knihovnický kurz. Takže v tomhle ohledu dobrý.

A: Takže spíš tam byla úzkost z přestupu do nové práce?

M: No, jak se tam uvedu v té nové práci. Nejdřív jestli vůbec nějakou najdu, jak dlouho to bude trvat, jak na tom budu s penězma a potom, jak to tam zkrátka bude vypadat, jaký budou vztahy s kolegama. Co se týče úzkosti, tak taky mě napadalo, jestli se tam třeba budu muset nějak prezentovat na poradách, nebo ne, což teda my jsme tam měli jen takový intervize. (...) Z toho jsem měl poprvé obavy, ale nepřesahovalo to tu intenzitu, že by mě to stresovalo až moc, že se to dalo. Pak na samotné intervizi jsem byl mírně nervózní, ale dalo se to přežít.

A: Dá se tedy říct, že ne přestup pomohl?

M: Z hlediska úzkosti rozhodně, protože v té práci, kde jsem byl předtím, jsem byl hrozně dlouho a už delší dobu jsem věděl, že to není ono, že tam musím dělat věci, který mi nejsou přirozený a nedávalo mi to žádnéj smysl. (...)

Micheáš vyjadřuje, jak má pro něj smysluplná práce pozitivní dopad na jeho pocity úzkosti.

A: Jak bys obecně ohodnotil svou úzkost na škále od nuly (žádná úzkost) po desítku (opravdu silná úzkost)?

M: To záleží, v jaké době. Nejhorší to bylo na konci základky a na střední. To byla dejme tomu sedmička osmička, když vezmem desítku největší úzkost. Ted' bych řekl čtyřka, čtyři a půl. Ještě záleží, jak kdy. Když bych to měl vzít ted' dlouhodobě, tak možná ještě menší.

A: Na co ve chvílích úzkosti myslíš? Jaké myšlenky nebo pocity se ti např. opakují?

M: Já jsem to měl dřív hodně vázaný na fyziologický příznaky. Tak jsem se snažil hlavně ovládnout, abych se nějak nerozklepal nebo tak, protože jsem měl zkušenosti s tím, že na základce se mi za to smáli. To je prostě takovej podvědomej automatismus. I když bych se rozklepal, tak co, ted' to bude každému jedno. Je hodně nepříjemný, to jsem dřív zažíval, že jsem se fakt nedokázal kontrolovat. Hodně se to u mě projevovalo, když jsem vystupoval před třídou, když jsem psal na tabuli nebo když jsem měl něco číst nahlas, protože ta nervozita na mě fakt byla vidět. Tak to mám tak nějak podvědomě, že se snažim kontrolovat ty fyziologický děje, aby to nezašlo někam daleko. Což je stejně paradoxní, protože čím víc to člověk kontroluje, tím je to horší. Ale v podstatě za poslední rok jsem nezažil situaci, že by se mi úzkost tak rozjela, že bych měl i tyhle silný fyziologický příznaky.

A: Jak ted' řešíš situaci, když se dostaneš do úzkosti? Máš nějakou konkrétní strategii, která ti pomáhá?

M: Asi mi pomáhá to, že vim, že je to iracionální. Pomáhá mi zaměřovat se na ten dlouhodobej horizont, že jedna situace v tom dlouhodobym horizontu nic neznamená. A třeba si z toho i udělat srandu. U nás pracoval jeden kolega, se kterým jsme si o tom povídali, a on taky říkal, že se léčil se sociální fobií. Předtim jsme o tom i vtípkovali. On byl můj nadřízenej.

Micheáš se snaží úzkost zpracovat distancí od problémů, což je jedna z metod, kterou Frankl popsal.

A: A to ti pomáhá před a po situaci nebo i během situace?

M: Před a po ní, ale vlastně i v ní, protože vim, že to odezní. Taky už se o dost míň stydim za ty věci. Hlavní bylo, že dřív se za to člověk styděl, že se mu to děje. A ted' když se člověk míň stydí postupem času, tak už to neprožívám jako tehdy. Že mi ani v podstatě tolik nevadí říkat o sobě, že mám nějaký úzkosti. Tím pádem dochází k tomu, že mi je to už vlastně víc jedno a pak v té situaci se na to tolik nezaměřuju.

A: Přemýšlíš někdy o důvodech své úzkosti?

M: Jo, já vim. Já myslím, že znám důvody své úzkosti.

Daniel

První část rozhovoru – o úzkosti:

Autorka: Jak bys popsal svou úzkost přibližně za poslední půl rok až rok vzhledem k intenzitě prožitku a ve srovnání s minulostí?

Daniel: Intenzita byla o dost menší, než jsem to měl dřív, myslím si, že docela malá. Nejvíc se to projevovalo asi, když se dostanu do nějakého nového kolektivu, kterej funguje nějak neformálně, že tam nejsou žádný pravidla a ty se nějak vytvářej v průběhu, tak se tam mám problém třeba zapojit a mám ty úzkosti. A pak taky, když dělám nějakou činnost, při který mě ostatní sledujou. Hlavně jsou to činnosti, který dělám a pak ukážu ten výsledek, např. kreslení. Nemám problém někomu ukázat, co jsem nakreslil, ale když mě někdo sleduje při tom, tak toho nejsem schopnej a mám při tom ty úzkosti. Jinak ty další oblasti už moc nejsou.

A: Takže se to ve srovnání s minulostí zlepšilo. Jak bys obecně ohodnotil svou úzkost na škále od nuly (žádná úzkost) po desítku (opravdu silná úzkost)?

D: Asi tři.

Subjektivní míru úzkosti uvádí Daniel spíše nižší. Oproti minulosti je vývoj jeho úzkosti příznivý. Daniel se hůře adaptuje na prostředí, které je co do uspořádání rolí méně vyhraněné. S úzkostmi se potýká, pokud má něco před ostatními vytvářet.

D: Jaké myšlenky se ti v hlavě ve chvílích úzkosti vnořují?

R: V tomhle jsem asi specifickej. Moje myšlení není tak úplně vázaný na řeč, takže to nejsou úplně myšlenky, který bych mohl říct, ale spíš jenom jak prožívám tu úzkost. Ale týká se to myšlenek, že je to trapný. Ale není to vyslovený.

A: Přemýšlíš někdy o důvodech své úzkosti?

D: Jo, občas jo. Nebo tak spíš dřív, když jsem je měl větší. Většinou tak zpětně. Největší úzkosti mám asi, když je nějaká situace náročná, která vyvolává úzkosti, tak mám ty myšlenky předem, pak už ne a pak chvíli po tom. Zpětně si analyzuju situaci, abych se do takový situace nedostal znova, nebo když se dostanu, abych ji dokázal nějak vyřešit.

A: Přemýšlíš ale někdy o důvodech obecně, o tom, proč právě ty těmi úzkostmi trpíš?

D: O tom jsem přemejšlel hlavně dřív. Teď už si myslím, že jsem na to přišel, už na tom není co vymejšlet. Je to hlavně z dětství. Týká se to hodně školy, kde jsem zažil šikanu, na dvou školách. Pak taky v rodině. Ale přesně nedokážu říct, co bylo dřív. I tehdy, když mě šikanovali, tak už jsem měl ty úzkosti a měl jsem problém zapojit se do toho kolektivu a i z toho důvodu byla ta šikana. Takže nedokážu říct, jestli to bylo už předtím, do kdy to sahá, jestli do školky nebo ještě někdy dřív.

Daniel se už příliš nezabývá důvody, proč úzkostmi trpí. Hledání příčin a důvodů úzkostí je typické pro počáteční fázi terapie. Daniel přistupuje k úzkostňujícím situacím konstruktivně. U myšlenek stále převládá častý sociálně fobický pocit trapnosti.

A: Jak teď řešíš situaci, když se dostaneš do úzkosti? Máš nějakou konkrétní strategii?

D: No, já mám strategii předtím, ne když ji mám, a ta mi hodně pomáhá. A to je dostat se do situace, kdy už není na výběr. Nebo je na výběr buďto tím projít, anebo absolvovat ještě něco horšího.

A: Jak tahle strategie funguje?

D: Že se třeba uvážu k něčemu, že někam půjdu. Dám to veřejně, všichni o tom ví, všichni s tím počítají a pak už je těžší couvnout, než to udělat. Takže to mi pomáhá se do toho dostat, i když mi v tom není příjemně. Ta představa, že to odvolávám, všichni si budou myslet, že jsem to nezvládl a tak. To je pro mě horší.

Ke zvládnání úzkosti se Danielovi osvědčila metoda „skočit a plavat“. Vzal na sebe hodně povinností spojených s administrativou a řízením SFingy. I v jiných institucích (např. politické straně a práci) je obdobně aktivní. Daniel se snaží dostat závazkům, které slíbil. Díky plnění závazků je vystaven nepříjemným sociálním situacím, se kterými se tak učí vyrovnávat. Můžeme říct, že v praxi využívá techniku paradoxní intence, opakovanému vystavení se obávané situaci.

Ozeáš

První část rozhovoru – o úzkosti:

Autorka: Jak bys popsal svou úzkost přibližně za poslední půl rok až rok vzhledem k intenzitě prožitku a ve srovnání s minulostí?

Ozeáš: No určitě je to lepší. Už od dětství jsem byl takovej dost... jak to říct... No ty problémy byly potom na střední, na začátku, když mi bylo 15, 16, 17.

A: Dá se tedy říct, že už v dětství jsi byl stydlivější?

O: No, to jsem byl vždycky.

A: Jestli jsem to dobře pochopila, tak v posledním půl roce se tvé úzkosti zmírnily.

O: No určitě, tak dost jsem na tom pracoval, nějaký tři roky, dva tři roky, kdy jsem na sobě dost intenzivně pracoval. Předtím jsem ani nevěděl, že je to nějaký problém, že se to nějak nazývá, že se to má nějak řešit.

Ozeáš vzpomíná, že mu pomohla informace o tom, co je příčinou jeho prožívání. Díky ní na sobě mohl začít pracovat a následně vidět výsledky svého úsilí.

A: Mluvíš o tom, že jsi na sobě pracoval. To bylo formou nějaké odborné pomoci?

O: No, začal jsem na tom Karlově, na klinice. Pak jsem šel na individuální „kábétéčko“.³ Pak jsem začal chodit na SFingu, to mi hodně pomohlo, ty lidi prostě, že v tom nejsem sám.

A: Po které z těchto pomoci jsi cítil, že se to začalo zlepšovat, po návštěvě psychologa?

O: Když jsem začal chodit na tu SFingu spíš, ty lidi prostě. Psycholog je dobrej, ale to je pořád takový suchý a prostě mezi lidi přijít.

Ozeáš popisuje, proč mu účast na svépomocných setkáních SFingy pomáhá více než sezení u psychologa. Může jít samozřejmě o subjektivní pocit. Na druhou stranu otevřená setkání SFingy fungují mnohem přirozeněji a neformálněji než běžná odborná terapie. Člověk na nich nemusí v takové míře pociťovat stigmatizaci, kterou docházení i přes osvětu docházení k psychologovi stále představuje. Navíc psycholog je autoritou, před kterou může snadno sociálně úzkostný jedinec pociťovat ostych, který terapii a výsledky s ní spojené může výrazně brzdit.

³ „Kábétéčko“ – KBT – zkratka kognitivně-behaviorální terapie.

A: Jaké myšlenky se ti v hlavě ve chvílích úzkosti vynořují?

O: To je složitý, to nevim přesně. To je různý. Dřív jsem třeba vůbec nemohl někam zatelefonovat, před nějakýma pěti lety. Cokoli prostě. Nebo jsem nemohl ani já nevim... jít k doktorovi. Po střední škole, po vejšce jsem byl v takový izolaci, od dvaadvaceti do pětadvaceti třeba.

A: A když seš v nějaké pro tebe náročné sociální situaci?

O: Někdy zjistím, že to není až tak hrozný nebo někdy mě něco náhle zaskočí.

A: A jak to vypadá, když tě něco náhle zaskočí?

O: Vracej se mi myšlenky k tomu, že jsem neschopnej, nemožnej nebo že na mě někdo kouká zvrchu, že jsem outsider, že jsem celej nedostatečnej.

Ozeáše v akutní úzkosti ovládají automatické negativní myšlenky, které jsou v případě člověka trpícího SF běžné. Důležité pro Ozeášův další vývoj je, že si uvědomuje, že některých situací se obává zbytečně, protože nakonec nejsou tolik zúzkostňující, jak si představoval. Na tomto místě si můžeme vzpomenout na Franklovo učení o anticipační úzkosti. Podle něj je pro vyléčení tento bludný kruh myšlenek přerušit.

A: Přemýšlíš někdy o důvodech své úzkosti?

O: No, no. Přemejšlel jsem o tom hlavně v tom „pécépěčku“.⁴ Rozebírali jsme vztahy s rodinou, s otcem třeba. Určitě otec se na tom hodně podílel. Moje rodiče byli takový ochranný, matka je taková ochranná. Radši by všechno udělala za mě. Člověk se nenaučí samostatnosti. Je taková až taková dost přecitlivělá. Je to ošklivý říct. Taky sama úzkostná. Otec je zase puntičkář. Všechno musí bejt po jeho přesně. Taky mě asi nepustil k nějakým věcem. Opakoval, že jsem nemožnej pořád. Neexistuje jinej způsob, jak to udělat, než po něm přesně, nalinkovaně. Ten kolektiv taky... ve škole. To jsou takový kořeny asi. Není to samozřejmě jenom o těch rodičích, nemůžu házet všechno na ně. Určitý období života jsem se něčeho bál hodně, nešel jsem do těch věcí. Není to jenom na těch rodičích. Byl jsem takovej přecitlivěl. Zpoždění ve vývoji možná, pár let.

U Ozeáše si můžeme všimnout významu nejbližších členů rodiny na utváření osobnosti. Ozeášův otec se v popisu podobá Kierkegaardovu otci. Navíc mu v mládí neumožnil naučit se činit rozhodnutí, věci raději dělal za něj. Na konci Ozeášovi odpovědi vystupuje do popředí

⁴ „Pécépěčko“ – PCP – Psychiatrické centrum Praha.

pocit viny za to, že odpovědnost za svou situaci přenáší na rodiče. Otázce viny se věnuje Kierkegaard i Frankl. Pokud se na ni Ozeáš při své práci na sobě zaměří, jistě se přiblíží seberealizaci.

A: Zpoždění ve vývoji je tvoje hypotéza, nebo jsi byl v nějaké poradně např. kvůli dyslexii?

O: Ne, to ne. Myslim to jako jenom podle mě no. Třeba jsem se nikdy necejtíl dobře mezi vrstevníkama. Nejdřív jsem měl strach mluvit se staršíma, pak zase s mladšíma. Nevim prostě. Je to složitý.

Ozeášovi bohužel snížený pocit sebedůvěry zkresluje pohled na sebe sama. Vidí se výrazně méně schopným, než ve skutečnosti je. To lze vyčíst, když mluví o zpomalení vývoje, které mu objektivně vůbec diagnostikováno nebylo.

A: Jak teď řešíš situaci, když se dostaneš do úzkosti? Máš nějakou konkrétní strategii?

O: Tak poslední dobou si říkám, že není čas na nějaký... , že to musím čistě pragmaticky vyřešit, že pak mi bude líp. Poslední dobou jsem už pragmatictější, že už... Jako konkrétní nějakou mantru, kterou si řeknu, to nemám, že by mi pomohla. Nebo si vzpomenu na to PCP a jiný věci, co už jsem absolvoval. To, že jsem to vůbec absolvoval.

A: Takže ti v praxi pomůžou věci, které ses naučil ve stacionáři?

O: No to úplně ne, ale že jsem to vůbec absolvoval.

Ozeáš si při rozhovoru nemůže vzpomenout, jestli mu něco při zvládnání úzkostí pomáhá. Uvádí, že mu pomáhá vědomí, že s problémem pracuje, léčil se v PCP. To je podle autorky dobrý začátek v tom, že v sobě našel odvahu a své úzkosti se v chráněném prostředí plně vystavil.

Příloha 4 – Ukázka Ozeášovy tvorby

