

JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT IMPULZIVITU

PREVENTURE

SEEING ONESELF™



PREVENTURE - SEEING ONESELF™ - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT IMPULZIVITU

Pracovní sešit

Autoři: Dr. Patricia J. Conrod, Dr. M. Nancy Comeau, Dr. Sherry H. Stewart
Editoři českého vydání: Mgr. Lenka Šťastná, Ph.D., PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.,
Mgr. Lenka Endrödiiová, Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D., PhDr. Eva Maierová

Kontakt: preventure@adiktologie.cz

Vydala: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Psychiatrická klinika 1. LF a VFN,
Centrum adiktologie, Ke Karlovu 11, Praha 2 ve vydavatelství TOGGA, spol. s r. o.,
Volutová 2524/12, Praha 5

© Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Psychiatrická klinika 1. LF a VFN,
Centrum adiktologie, 2011

© TOGGA, 2011

Vydání druhé, Praha 2011

ISBN: 978-80-87258-83-5

1. ČÁST O MNĚ

Každý z příběhů obsažených v tomto sešitě vychází z reálných životních zkušeností dospívajících. Jména a další údaje byly změněny.



JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT IMPULZIVITU

PRAVIDLA NAŠÍ SKUPINY

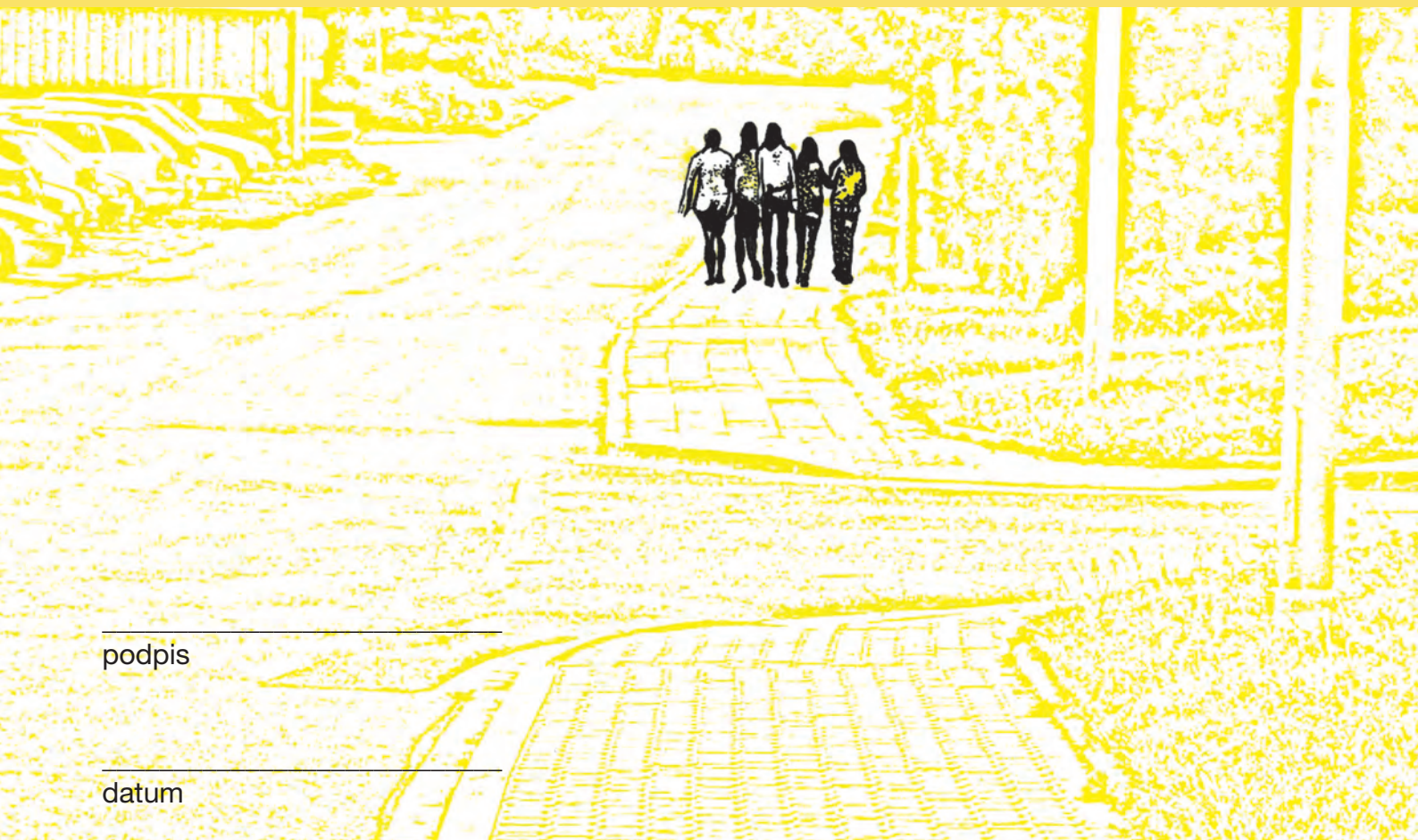
Jako člen této skupiny se zavazují k dodržení těchto pravidel:

Mlčenlivost – vše, co jednotliví členové skupiny řeknou v této místnosti, v této místnosti také zůstane.

Aktivní zapojení – každý člen skupiny se bude zapojovat do aktivit a pracovat na zadaných úkolech.

Respekt k ostatním – hovoří vždy jedna osoba, každý má právo říci svou zkušenost a vyjádřit se ke zkušenostem ostatních bez odsuzování či zesměšňování.

Možnost říci „Stop!“ – každý má právo odmítnout odpovědět či sdělit zkušenosti ostatním, pokud je to pro něho osobně příliš citlivé nebo nepříjemné.



podpis

datum

Představ si, že je ti o 5 let více než dnes. Co všechno bys do té doby chtěl/a umět, zažít, vlastnit, čeho dosáhnout? Napiš tyto představy do rámečku „Moje cíle“.



Moje cíle

Co pro to můžu udělat
(jednotlivé kroky a úkoly)



IMPULZIVITA - JAK JSEM NA TOM

O člověku, který jedná na základě momentálního podnětu, aniž by přemýšlel o důsledcích svého jednání, se říká, že je IMPULZIVNÍ.

Někdy můžeš mít pocit, že se k tobě někdo chová nespravedlivě. Můžeš kvůli tomu být naštvaný/á nebo vzteklý/á. V takových chvílích se ti může stát, že se třeba i přestaneš ovládat a řekneš nebo uděláš něco, čeho můžeš později litovat.

DO JAKÉ MÍRY SOUHLASÍŠ S NÁSLEDUJÍCÍMI TVRZENÍMI?

rozhodně nesouhlasím = 1
nesouhlasím = 2
souhlasím = 3
rozhodně souhlasím = 4

1. Často něco řeknu dřív, než si to rozmyslím.
2. Často se dostávám do situací, kterých později lituji.
3. Obvykle jednám, aniž bych se předtím zamyslel/a.
4. Jsem celkově impulzivní člověk.
5. Mám pocit, že se musím chovat manipulativně, abych dosáhl/a toho, co chci.

Sečti si body:

--

	málo
--	------

	středně
--	---------

	rozhodně
--	----------

CHARAKTERISTIKY IMPULZIVNÍHO ČLOVĚKA

- Umanutý, snadno propadá pocitu rozčarování.
- Občas se dostává do situací, kterých později lituje.
- Není schopen odolat nutkání či pokušení.
- Jedná nebo mluví, aniž by přemýšlel o tom, co se může stát.
- Občas má pocit, že se k němu druzí chovají nespravedlivě.
- Může se rozzlobit nebo být agresivní.



OTA

Otův táta je majitelem hospody. Ota mu pomáhá nosit přepravky s lahvemi z uličky za domem do sklepa. Když splní tuto povinnost, dostane kapesné. Je to namáhavá, navíc i nudná práce. Protože je to taková nuda, Ota má sto chutí toho nechat. Ví, že jeho kamarádi dnes večer společně vyrážejí ven. Kamarádi za ním přijdou a zvou ho, aby šel s nimi za zábavou.

Ota našťvaně kopne do bedny, protože ho ta práce už unavuje a nebaví. Když je zrovna venku v uličce, jdou kolem jeho kamarádi a říkají mu, aby přestal pracovat a šel s nimi ven. Aniž by o tom příliš přemýšlel, nechá práce a připojí se ke svým kamarádům.



Jak se projevuje impulzivita u mě?

2. ČÁST DOPAD IMPULZIVITY NA MOJE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE

Jaké problémy mi
impulzivita způsobuje?



Zde vypiš všechny způsoby, jak se
vyrovnáváš s pocitem rozčarování,
které si vybavíš.



RIZIKOVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ IMPULZIVITY

ALKOHOL A JINÉ DROGY

Impulzivní lidé uvádějí, že pití a užívání drog jim někdy pomáhá uniknout od jejich pocitu zklamání anebo podrážděnosti. Alkohol a drogy lidem někdy sice pomohou zapomenout na jejich starosti, ale také je zbavují zábran a pod jejich vlivem tak mohou ve vzteku udělat věci, které by jinak neudělali. Alkohol a drogy ve skutečnosti zvyšují náchylnost k nespokojenosti a agresivitě.

Podstatným rysem impulzivity je „nedomyšlenost“, tzn. že člověk jedná na základě určitého podnětu nebo nutkání, aniž by přemýšlel o důsledcích svého jednání. Nepřemýšlení o následcích a neuvědomování si rizika je typické při užívání drog.



PAVEL

Pavel se pohádal s mámou a řekl pár věcí, které ho později mrzely. Ted' je rozladěný a podrážděný. Kamarád ho pozve k sobě domů a dají si pár piv. Pavel cítí, že se mu trošku ulevilo. Spolu se rozhodnou, že zajedou k jinému kamarádovi, který bydlí na druhé straně města.

Při vystupování z autobusu do Pavla někdo omylem narazí. Pavel se na toho člověka rozkřikne a strčí do něj. Vše končí rvačkou a příjezdem policie.

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ IMPULZIVITY

HNĚV A TVRĎÁCTVÍ

U některých lidí může rozčarování vést k agresivnímu jednání. Své skutečné pocity někdy mohou skrývat za drsnou image. Mohou mít pocit, že tím sami sebe chrání, ale přitom jim hrozí, že se častěji dostanou do konfliktu s dalšími lidmi a popudí je proti sobě.

STÁŇA

Stáňa je nešťastná z matematiky, protože jí matematika moc nejde. Učitelka jí často říká, někdy před celou třídou, aby se víc učila. Stáňa si automaticky začne myslet, že si na ni jejich učitelka zasedla. „Je proti mně zaujatá, zasedla si na mě,“ řekne si Stáňa. Začne se posmívat učitelce i žákům, kteří s ní spolupracují. „Vy i matika mi můžete být ukradení!“ utrousí nahlas Stáňa v hodině. Učitelka se ji snaží ukáznit, ale Stáňa vybuchne, odsekne učitelce a odejde ze třídy.



RIZIKOVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ IMPULZIVITY

VYHÝBÁNÍ SE PROBLÉMU

Některé situace v životě mohou být velmi nepříjemné. Stejně tak existují osoby, které mohou člověka zklamat nebo v něm vyvolávat různé nepříjemné pocity. Lidé se to někdy snaží řešit tak, že se těmto situacím, osobám nebo místům zkrátka vyhýbají.

Když se něčemu vyhýbáme, můžeme tím dočasně uniknout od svých nepříjemných pocitů a myšlenek, ale z dlouhodobého pohledu nám to zřejmě nepomůže dosáhnout našich cílů.

ELIŠKA

Eliška začala chodit za školu. Už má dost toho, jak se k ní někteří spolužáci ve škole nepřátelsky chovají. Stačí, aby je jen zahlédla na chodbě a je z toho nervózní a rozrušená. Spolužáci jí opět schovali věci. Eliška si říká s hlavou v dlaních: „Po přestávce se už do třídy nevrátím.“



ROZHODNUTÍ VE VLASTNÍ PROSPĚCH



Chceme-li rychleji a snadněji dosahovat našich cílů, musíme se rozhodovat tak, aby to bylo v náš prospěch.

To znamená brát současně v úvahu kladné i záporné, krátkodobé i dlouhodobé důsledky konkrétního chování.



V rozhodovací tabulce jsou čtyři pole. Většinou se spíše soustředíš na to, co se v danou chvíli jeví jako pozitivní výsledek (pole vlevo nahoře - krátkodobé pozitivní důsledky). Zamysli se nad obsahem dalších tří polí.

	Krátkodobé	Dlouhodobé
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

ZVAŽOVÁNÍ RŮZNÝCH MOŽNOSTÍ

1. ZPŮSOB JEDNÁNÍ: NAŠŤVANĚ DO NĚČEHO KOPNOUT

Vyplň následující rozhodovací tabulku. Vycházej přitom z příkladu, že do něčeho našťvaně kopneš v reakci na svůj pocit, že se s tebou v dané situaci jedná nefér. Současně si myslíš, že je tvé chování oprávněné.

	Krátkodobé	Dlouhodobé
Pozitivní důsledky	 IMGS	 POZDĚŠ*
Negativní důsledky	 IMGS	 POZDĚŠ*

2. JINÝ ZPŮSOB JEDNÁNÍ:

Nyní se pokus vymyslet jiný, tentokrát pozitivní způsob zvládnutí své impulzivity a rozčilení. Poté vyplň následující rozhodovací tabulku, ale vycházej přitom z tohoto nového způsobu jednání.

	Krátkodobé	Dlouhodobé
Pozitivní důsledky	 IMGS	 POZDĚŠ*
Negativní důsledky	 IMGS	 POZDĚŠ*

3. ČÁST

ROZPOZNÁVÁNÍ SVÝCH „HORKÝCH“ MYŠLENEK

Impulzivita se často lépe zvládá, když jsme schopni rozeznat její jednotlivé součásti.

1. Tělesné pocity

Nával adrenalinu
Zrychlený tep
Zrudnutí v obličeji
Napětí
Povrchní dýchání
Brnění v rukou a nohou
Třes
Zaťaté pěsti



2. Myšlenky

„Jsem naštvaný.“
„Mám vztek.“
„To není fér.“
„Vy nemáte rádi mě, já nemám rád vás.“
„Dostanu tě...!“
„Každou chvíli vybuchnu.“

3. Způsoby chování

Agresivní
Impulzivní
Spontánní
Podezíravé
Nekontrolované
Hrubé

Čím větší pozornost budeš věnovat svým tělesným pocitům a myšlenkám, tím větší kontrolu budeš mít nad svým rozhodnutím a svým způsobem chování.

V některých situacích je těžké brát v úvahu dlouhodobé následky. Je však možné osvojit si a nacvičit určité strategie, které ti mohou pomoci, až takové chvíle nastanou. Jednou z takových možností je rozpoznávat jednotlivé projevy impulzivity. Snáze si tak uvědomíš, kdy se dostaneš do stavu zvýšeného napětí a impulzivity.



OTA

Ota má pocit, že není fér, aby musel pracovat, když se všichni ostatní jdou někam bavit. „Táta nechce, abych měl kamarády a abych byl šťastný. Chce mě trestat,“ říká si Ota sám pro sebe. Kolem jdou jeho kamarádi. Říkají mu, aby šel s nimi.

Ota cítí, jak se mu zvedá adrenalin a vykřikne: „Mám toho dost! Za všechno může táta. Nechce, abych se bavil, a tak mi pořád dává nějakou práci!“ Naštve se a kopne do bedny. Zapálí si a začne chodit sem a tam.



ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ

Určité myšlenky nás mohou vyprovokovat k určitému jednání.

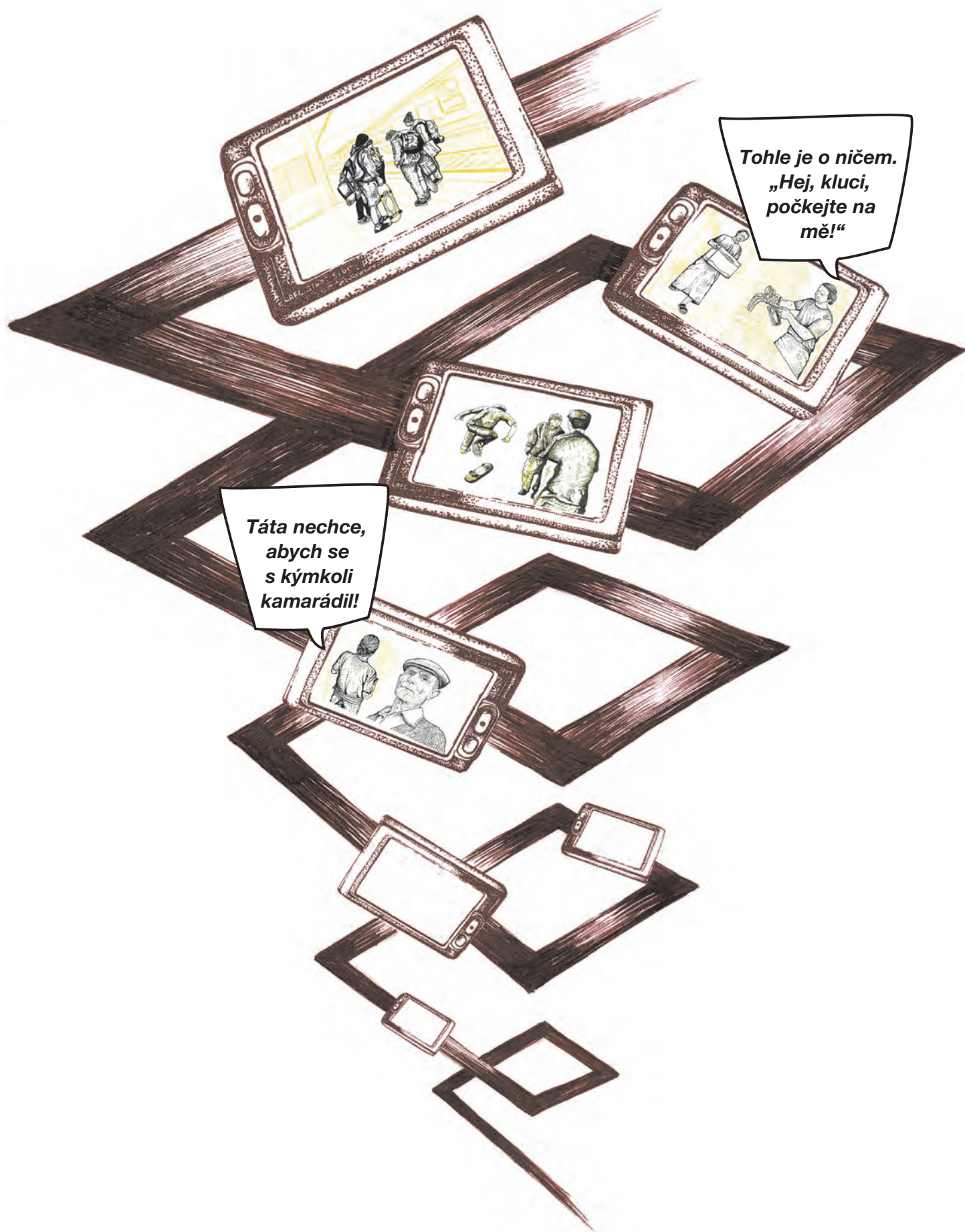


tělesné pocity

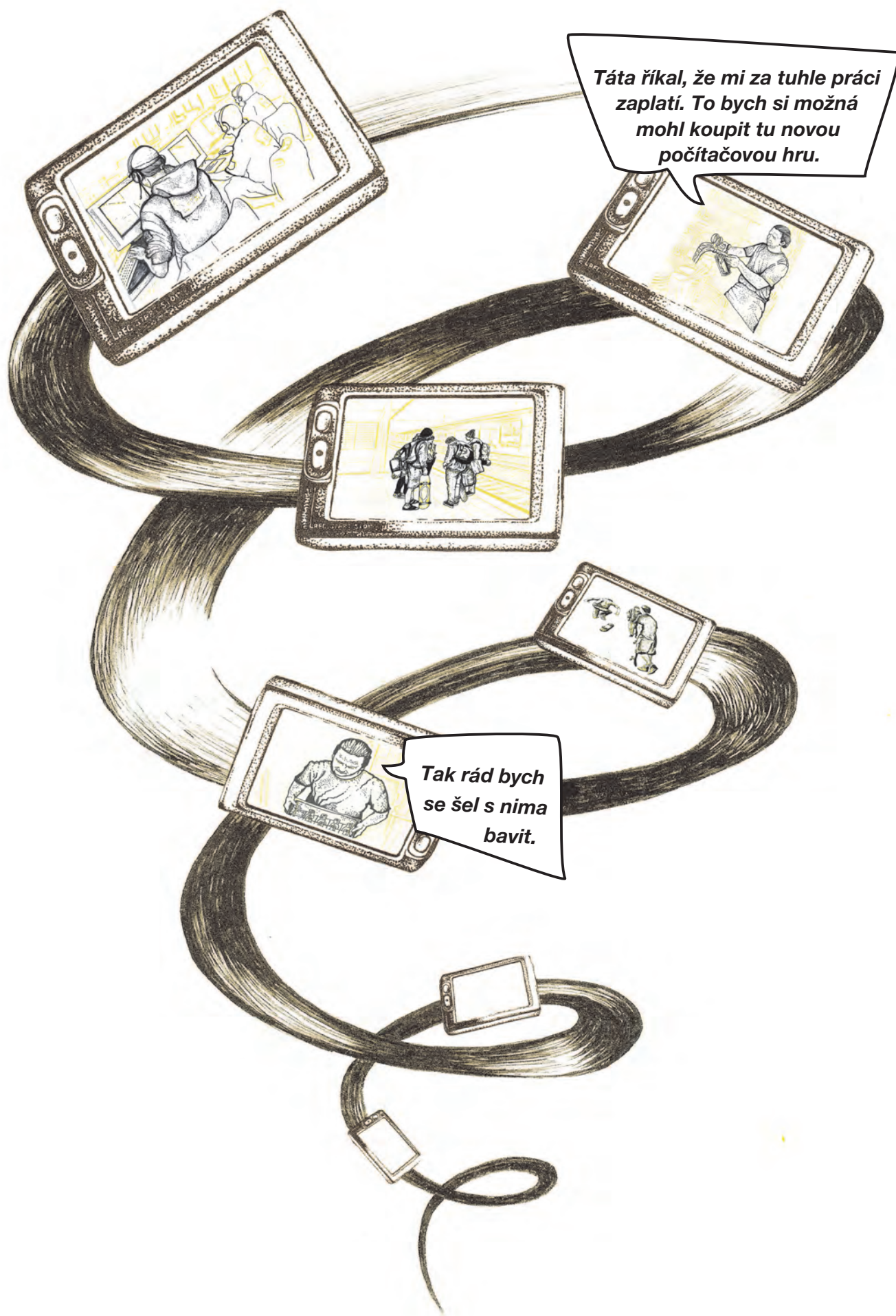
myšlenky

chování

NEGATIVNÍ SPIRÁLA



POZITIVNÍ SPIRÁLA





ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK IMPULZIVITY

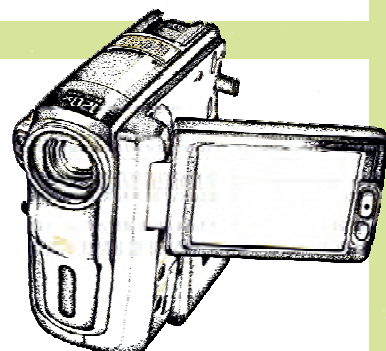
- Popiš nějakou situaci z nedávné minulosti, v níž jsi jednal/a impulzivně.
- Představ si, že by tuto situaci někdo nafilmoval.
- Napiš, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popiš své tělesné pocity, potom myšlenky a nakonec způsob, jak se tvoje impulzivita projevila ve tvém chování.

SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

CHOVÁNÍ





Jsou chvíle, kdy býváme naštvaní a podráždění. Takové situace v nás vyvolávají myšlenky, které nás mohou odvádět od našich povinností a bránit nám v rozumném uvažování. Tyto myšlenky označujeme jako „horké“ myšlenky.

„Horké“ myšlenky mohou vést k impulzivnímu jednání. To znamená, že pod jejich vlivem pociťujeme náhle potřebu okamžitě udělat něco, čím bychom dali průchod svému vzteku a jiným negativním pocitům.

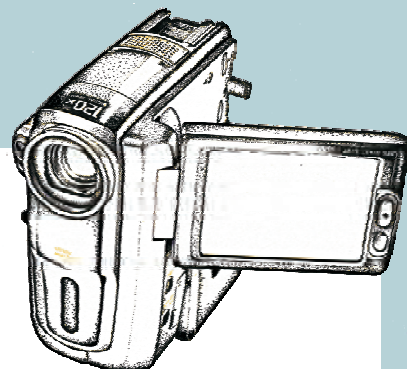
V Otově případě se jedna z jeho „horkých“ myšlenek projevuje tak, že dělá ukvapené závěry. Myslí si, že otec nesnáší jeho kamarády a nutí ho pracovat. Ota má pocit, že se s ním zachází nespravedlivě a že je v právu. Okamžitě si vezme na mušku prvního člověka, svého otce, který podle něho za všechno může. Viní ho ze své situace a naštvaně kopne do bedny.

Nyní se zaměř na své vlastní myšlenky, které tě napadají, když jsi rozčilený/á. Vrať se na stranu 18 a zakroužkuj takovou „horkou“ myšlenku nebo myšlenky.





-  Popiš nějakou situaci, v níž ses během uplynulého týdne choval/a impulzivně nebo kdy tě něco „vytočilo“.
-  Představ si, že by tuto situaci někdo nafilmoval. Napiš, o jakou situaci se jednalo.
-  Stručně popiš své tělesné pocity, myšlenky a způsob, jak se tvoje rozčilení a impulzivita projevily v tvém chování.
-  Jaké „horké“ myšlenky tě v rozčilení napadaly? Prosím, zakroužkuj je.



SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

CHOVÁNÍ

1. ČÁST: O MNĚ

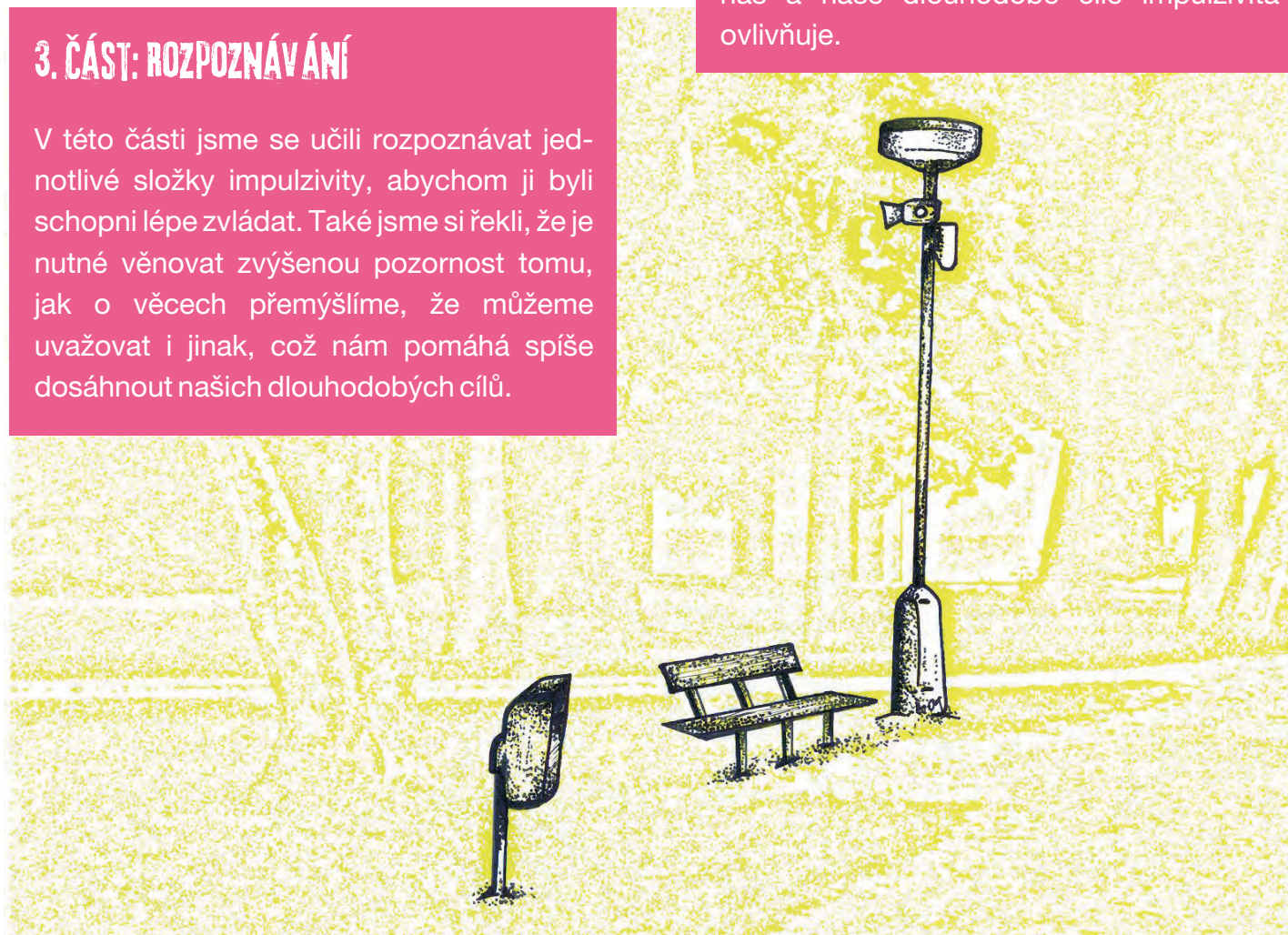
V části nazvané „O mně“ se zabýváme tím, co je na nás jedinečné a zvláštní, a našimi dlouhodobými cíli.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy impulzivity v našem chování a způsob, jak nás a naše dlouhodobé cíle impulzivitivita ovlivňuje.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části jsme se učili rozpoznávat jednotlivé složky impulzivity, abychom ji byli schopni lépe zvládat. Také jsme si řekli, že je nutné věnovat zvýšenou pozornost tomu, jak o věcech přemýšlíme, že můžeme uvažovat i jinak, což nám pomáhá spíše dosáhnout našich dlouhodobých cílů.



4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

V této části se budeme učit přehodnocovat „horké“ myšlenky, které souvisí s impulzivitou a ovlivňují naše rozhodnutí.

Dlouhodobé pozitivní výsledky svého jednání si můžeš lépe představit, když si budeš připomínat odměnu, kterou ti to může přinést.

Tvoje myšlenky jsou spojeny s tvými činy. V situaci, kdy cítíš, že v tobě roste napětí a stoupá ti hladina adrenalinu, by tě mělo napadnout, že je čas zastavit a zamyslet se.

4. ČÁST PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH“ MYŠLENEK, KTERÉ TĚ NAPADAJÍ V ROZČILENÍ



Reakce na své myšlenky budeš mít lépe pod kontrolou, zvykneš-li si je posuzovat spíše jako domněnky, než jako fakta.

Nezapomínej, že tvoje vysvětlení jakékoli dané situace představuje jeden z mnoha možných výkladů. Je důležité, aby ses snažil/a hledat i jiné vysvětlení.

Důležité je to zejména proto, že ve stresu či rozčilení často chápeš situaci neobjektivně, to jest zkresleně.

Dávej si pozor, aby tě zkreslené vnímání situace nepřivedlo k chybnému závěru a tím i rozhodnutí.

Podíváme se nyní na různé typy „horkých“ myšlenek, které nás v rozčilení napadají. Budeme se věnovat i různým omylům, jichž se dopouštějí impulzivní lidé.

Budeme se také zabývat tím, jak je možné takové myšlenky zachytit a přehodnotit.

KARIN PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

„KDYŽ SE VĚCI NEDOMYSLÍ“

Impulzivní lidé jsou často umanutí. Vezmou si něco do hlavy, aniž by předem domysleli důsledky svého chování. Soustředí se na to, aby dali volný průběh svým momentálním pocitům. V důsledku toho někdy jednají neuváženě.

Když máš pocit, že začínáš být rozrušený/á nebo se necháváš strhnout silou okamžiku, můžeš se zastavit a sám/a sebe se zeptat: „Nejednám příliš zbrkle a bez-myšlenkovitě?“

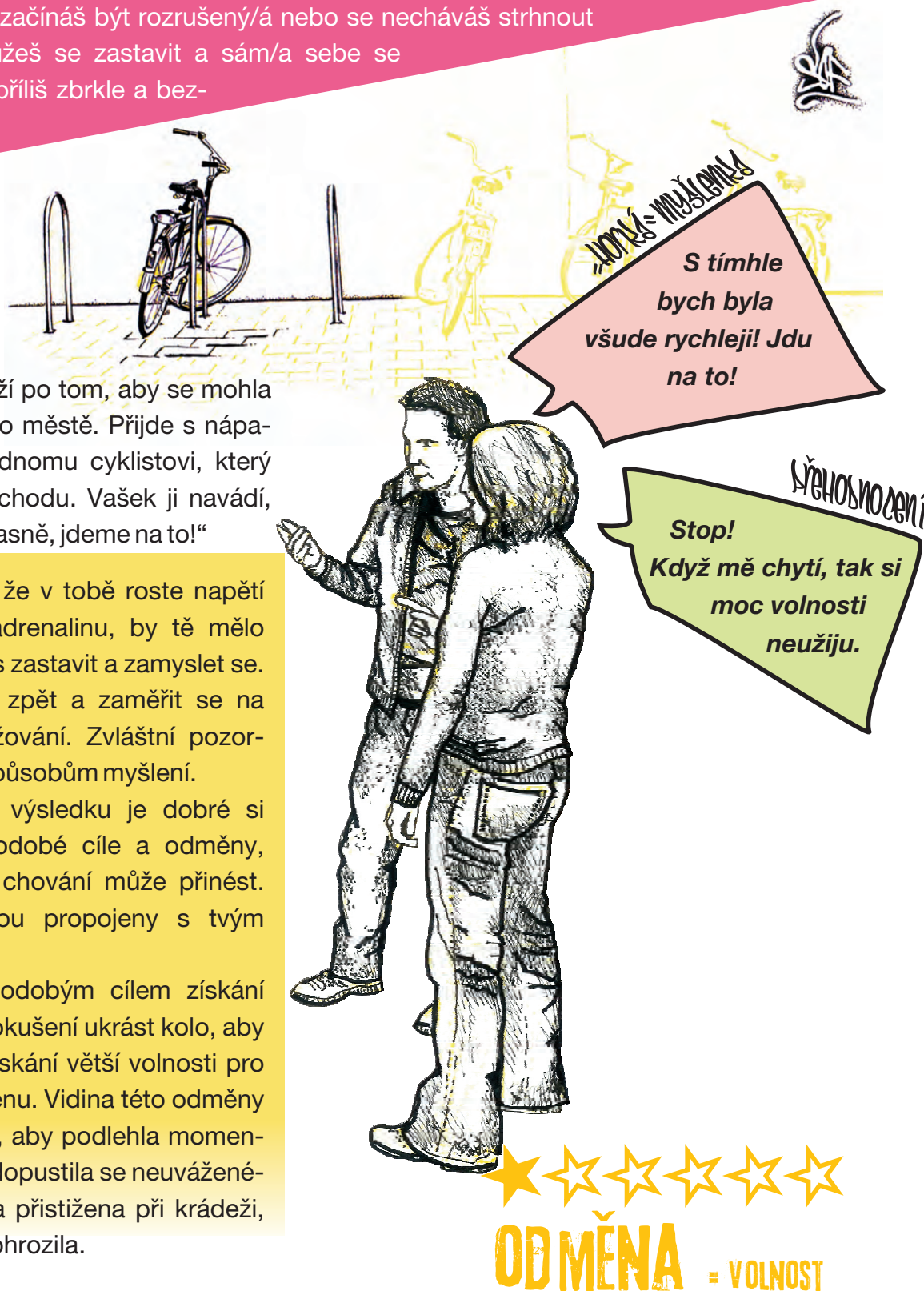
KARIN

Karin už dlouho touží po tom, aby se mohla volněji pohybovat po městě. Přejde s nápadem ukrást kolo jednomu cyklistovi, který zrovna zašel do obchodu. Vašek ji navádí, aby to udělala: „Jo, jasně, jdeme na to!“

V situaci, kdy cítíš, že v tobě roste napětí a stoupá hladina adrenalinu, by tě mělo napadnout, že je čas zastavit a zamyslet se. Můžeš udělat krok zpět a zaměřit se na způsob svého uvažování. Zvláštní pozornost věnuj různým způsobům myšlení.

Kromě okamžitého výsledku je dobré si připomínat i dlouhodobé cíle a odměny, které ti tvoje nové chování může přinést. Tvoje myšlenky jsou propojeny s tvým chováním.

Pro Karin je dlouhodobým cílem získání větší volnosti. Má pokušení ukrást kolo, aby byla pohyblivější. Získání větší volnosti pro ni představuje odměnu. Vidina této odměny zabrání Karin v tom, aby podlehla momentálnímu pokušení a dopustila se neuváženého činu. Kdyby byla přistižena při krádeži, svou volnost by tím ohrozila.



HANA PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU



„AGRESIVNÍ MYŠLENÍ“

Někdy se stává, že se druzí k člověku chovají agresivně, například když ho za zády pomlouvají nebo vyprovokují konflikt. Často pak i on vůči nim bude smýšlet agresivně. Někdy se lidé chovají agresivně, když jsou naštvaní.

Agresivní myšlenky mohou vést k agresivnímu jednání a agresivní chování může způsobit nepříjemnosti.

To si s ní vyřídím, že mě takhle za zády pomlouvá.

LŽEHODNOTNÍ

Třeba ani nemluvila o mně. Vráť se na parket a nebudu si kazit večer.

HANA

Hana je na školním plese. Potřebuje si odskočit. Když vejde na toalety, setká se pohledem se dvěma dívkami, které se okamžitě přestanou smát. Jakmile za sebou Hana zavře dveře kabinky, obě dívky opět vybuchnou smíchy. Cítí, jak dostává vztek.

Jedna z dívek říká něco o něčem oblečení a účesu. Hana si je jistá, že mluví o ní. Říká si: „Dělají si ze mě srandu. To si s nima vyřídím.“ Počká v kabině, dokud neodejdou. Jedna z dívek do Hany později vrazí. Hana si je jistá, že do ní dívka strčila schválně a strčí do ní také.



★ ★ ★ ★ ★
ODMĚNA = ZÁBAVA

Když cítíš, že dostáváš vztek a máš potřebu dát okamžitý průchod svým emocím, mělo by tě napadnout, že vlivem rozčilení přestáváš ovládat své chování. Můžeš udělat krok zpět a zaměřit se na způsob svého uvažování. Tvoje myšlenky jsou propojeny s tvým chováním.

Haniným cílem je pobavit se na plese. Když si tuto odměnu připomene, může jasněji vidět dopad svého chování z dlouhodobého hlediska. Díky této strategii Hana nedá průchod své agresivitě a předejde tak případnému vyhození z plesu.

OTA PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

„UKVAPENÉ ZÁVĚRY“

Ukvapené závěry člověk činí tehdy, když jedná spíše na základě svých momentálních pocitů než objektivních skutečností. Jinými slovy, můžete se domnívat, že se s vámi zachází nespravedlivě nebo že druzí proti vám něco mají, ale tento dojem nemusí vycházet z objektivní skutečnosti.

Přehodnocení

Tátovi se nikdo z mých kamarádů nikdy nelíbí. Jít s nima na pivo by byla mnohem větší zábava.



Přehodnocení

Dostávám za to zapláceno. Táta mi vlastně pomáhá dosáhnout mého cíle.



ODMĚNA = PENÍZE NA PC HRU

Zbrklé uvažování často vede k tomu, že se zaměříš na prvního člověka, který podle tebe za vše může. Můžeš se sám sebe zeptat: „Nedělám ukvapené závěry? Jak je to ve skutečnosti?“

Zvláštní pozornost můžeš věnovat různým způsobům myšlení. Tvoje myšlenky jsou propojeny s tvým chováním.

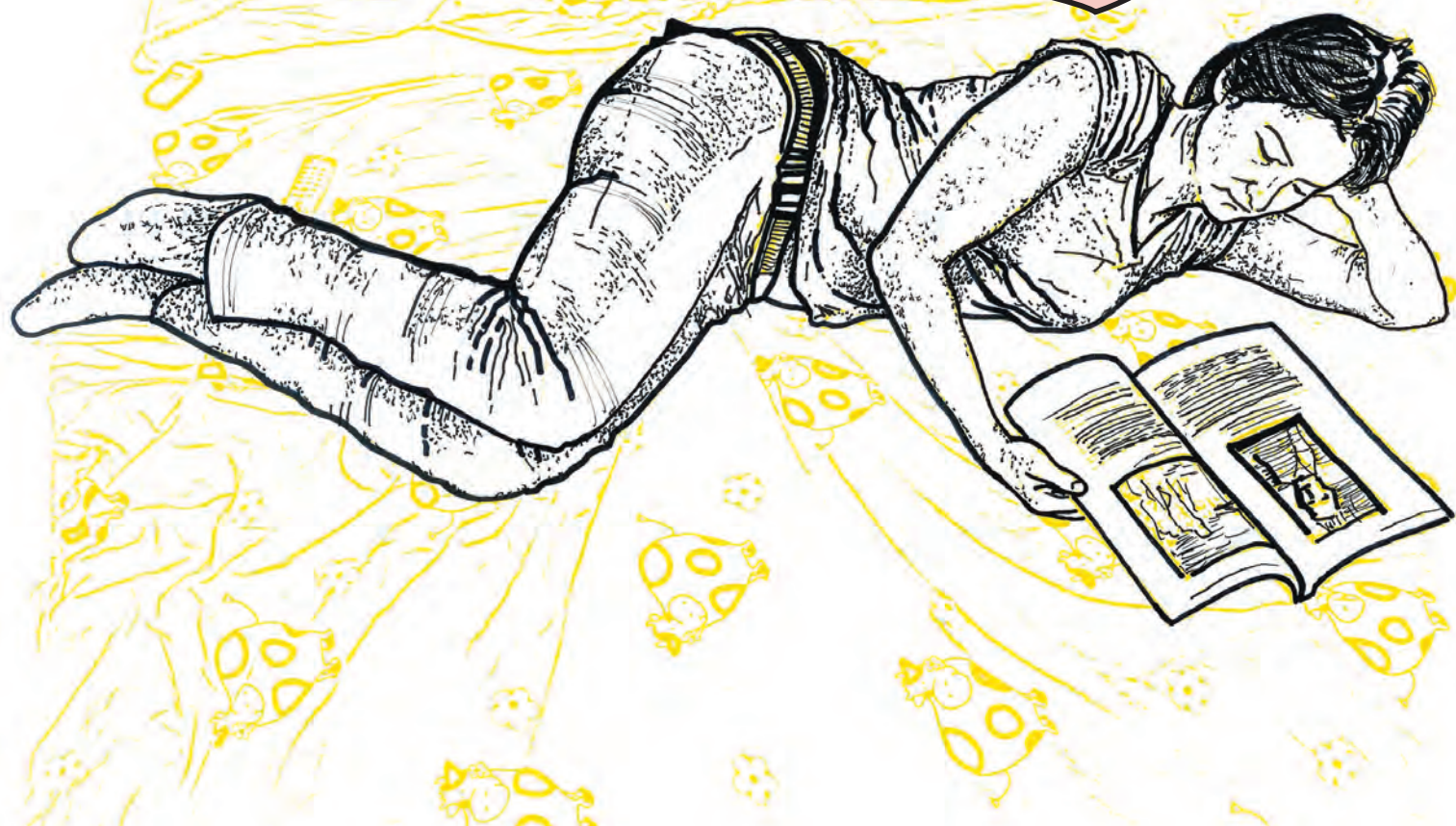
Pro Otu je dlouhodobým cílem koupit si počítačovou hru. Vidina této odměny Otu motivuje k tomu, aby nešel ven s kamarády a dodělal svou práci. Tím, že si Ota připomněl odměnu, získal jeho dlouhodobý cíl konkrétnější podobu.

KAMILA

Kamila je ve svém pokoji. Zítra má písemku, ale učení jí nejde. Vždy, když se Kamila nemůže soustředit, začne být „jak na trní“ a začne ztrácet nervy.

V takových chvílích má chuť se napít a zapálit si cigaretu. Má ráda to rychlé opojení, které jí občas pomáhá zapomenout na starosti. Přestože Kamila ví, že potřebuje z písemky dostat dobrou známku, zavolá své kamarádce Katce, se kterou si ráda dá skleničku alkoholu a cigaretu.

*Na tohle
nemám. Nejradši bych
se opila.*

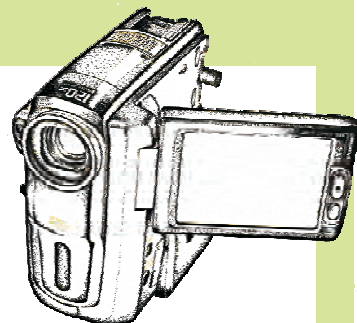


PŘEDSTAV SI, ŽE SITUACI KAMILY NĚKDO NATOČIL



-  Napiš, v jaké situaci se Kamila nacházela.
-  Vypiš její tělesné pocity.
-  Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která mohla Kamilu napadnout.
-  Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, která přehodnocuje Kamilinu původní „horkou“ myšlenku.
-  Do rámečku „odměna“ napiš, jakou odměnu by si Kamila mohla připomenout, aby své pozitivní cíle více zkonkretizovala.
-  Napiš, jaké Kamilino chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jejích „horkých“ myšlenek.

SITUACE



TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

Přijetí = přijetí = přijetí

Přehodnocení

CHOVÁNÍ

★★★★★★
ODMĚNA

SITUACE RADKY



RADKA

Radka často jedná impulzivně. Občas nedomýšlí důsledky toho, co říká, zejména když je podrážděná nebo rozzlobená. V minulosti si to tímto způsobem „rozházela“ s několika kamarádkami, a tak se před nedávnem rozhodla, že se bude snažit trochu víc se ovládat.

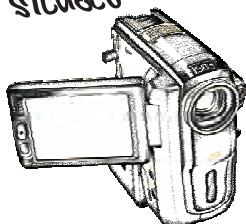
Dnes však nemá dobrý den a nic se jí nedaří. V jídelně uvidí Elišku. Ty dvě spolu moc dobře nevycházejí. Eliška zahlédne Radku a ukáže směrem k ní. Radka si automaticky pomyslí, že dívka mluví o ní, zrudne a rozbuší se jí srdce. Utrousí nadávku, za niž se později stydí.

PŘEDSTAV SI, ŽE SITUACI RADKY NĚKDO NATOČIL



- ❑ Napiš, v jaké situaci se Radka nacházela.
- ❑ Vypiš její tělesné pocity.
- ❑ Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která mohla Radku napadnout.
- ❑ Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, která přehodnocuje Radčinu původní „horkou“ myšlenku.
- ❑ Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální odměnu by si Radka mohla připomenout, aby se ovládla a neřekla něco, čeho bude později litovat.
- ❑ Napiš, jaké Radčino chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jejích „horkých“ myšlenek.

SITUACE



TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

Přijetí = přijetí = přijetí

Přehodnocení

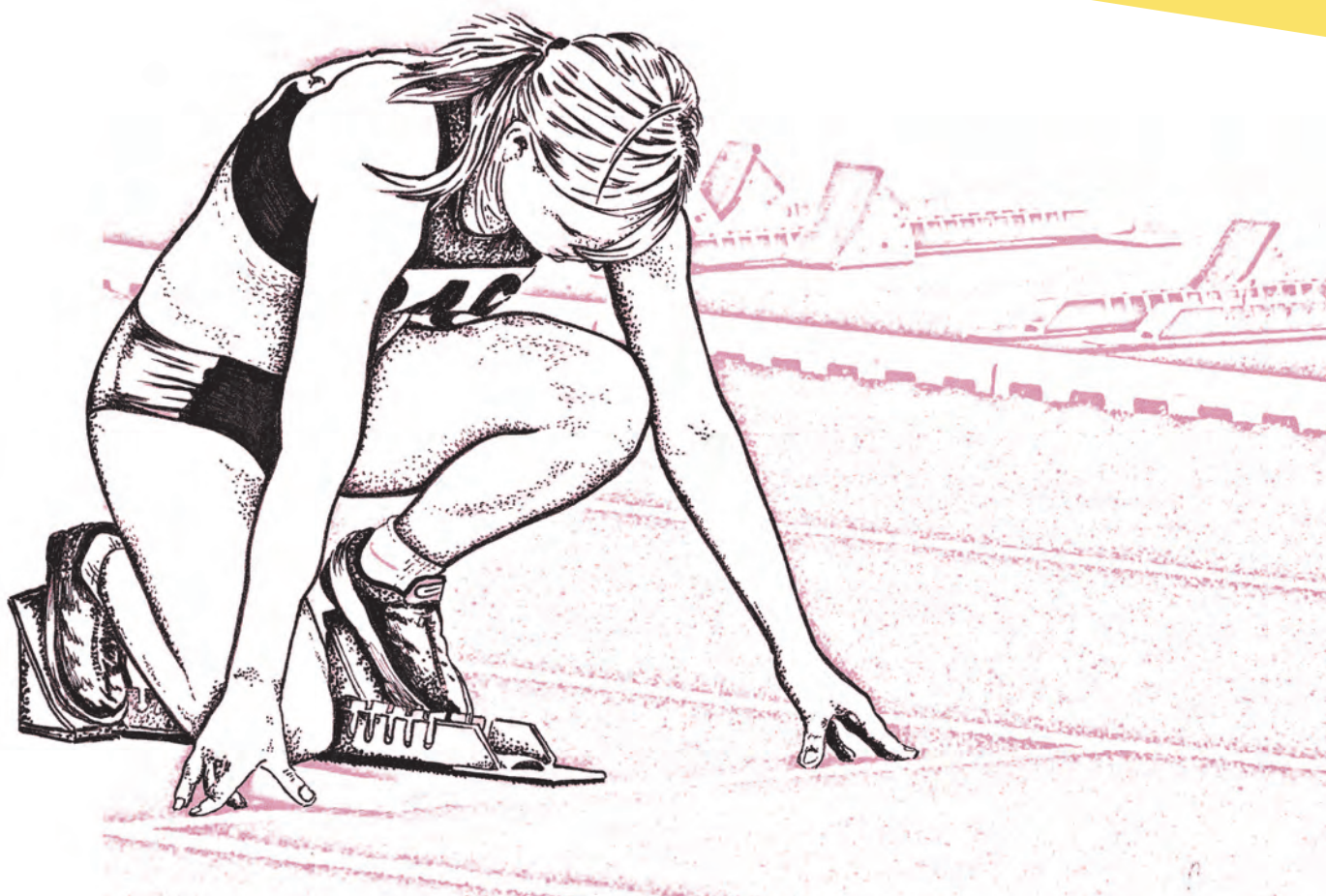
CHOVÁNÍ



ODMĚNA

5. ČÁST DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

- ★ Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš si věřit. Uvědom si, co chceš, a že to, co chceš, musíš promítnout do svých dlouhodobých plánů.
- ★ Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš se naučit zvažovat všechna pro a proti různých možností svého chování. Vyhledávej cíle, o nichž si myslíš, že se ti jich podaří dosáhnout.
- ★ Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš si uvědomit, že cíle ovlivňují myšlení.
- ★ Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš tomu přizpůsobit všechny stránky své osobnosti a své potřeby. Například budeš muset změnit režim spánku, jídelníček, možná i přátele nebo způsob myšlení.



Když budeš přemýšlet nad svými cíli, určitě tě napadne mnoho různých cest a postupných kroků, jak svých cílů dosáhnout.

Svým dlouhodobým cílům můžeš dát jasnější obrysy, když si budeš připomínat svou odměnu.

PŘEDSTAV SI, ŽE TVOU SITUACI NĚKDO NATOČIL



- ▶ Napiš, v jaké situaci ses nacházel/a.
- ▶ Vypiš své tělesné pocity.
- ▶ Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která tě mohla napadnout.
- ▶ Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, která přehodnocuje tvou původní „horkou“ myšlenku.
- ▶ Do rámečku „odměna“ napiš, jakou odměnu by sis mohl/a připomenout, abys své pozitivní cíle více zkonkretizoval/a.
- ▶ Napiš, jaké chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení tvých „horkých“ myšlenek.

SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

Přijetí = přijetí = přijetí

Přehodnocení

CHOVÁNÍ

★★★★★★
ODMĚNA

1. ČÁST: O MNĚ

V části nazvané „O mně“ se zabýváme tím, co je na nás jedinečné a zvláštní a našimi dlouhodobými cíli.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy impulzivity v našem chování a způsob, jak nás a naše dlouhodobé cíle impulzivita ovlivňuje.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části jsme se učili rozpoznávat jednotlivé složky impulzivity, abychom ji byli schopni lépe zvládat. Také jsme si řekli, že je nutné věnovat zvýšenou pozornost tomu, jak o věcech přemýšlíme, že můžeme uvažovat i jinak, což nám pomáhá spíše dosáhnout našich dlouhodobých cílů.



4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

V této části jsme se učili přehodnocovat „horké“ myšlenky, které souvisí s impulzivitou a ovlivňují naše rozhodnutí.

5. ČÁST: DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

V této části jsme si připomněli, že chceme-li něčeho dosáhnout, musíme si věřit. Musíme si též uvědomit, co chceme, a to pak promítnout do svých dlouhodobých plánů.

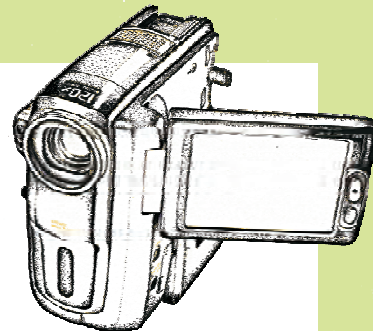
DĚKUJEME ZA TVOU AKTIVNÍ SPOLUPRÁCI A ÚČAST V TOMTO PROGRAMU

PŘEDSTAV SI, ŽE TVOU SITUACI NĚKDO NATOČIL



- 🔊 Napiš, v jaké situaci ses nacházel/a.
- 🔊 Vypiš své tělesné pocity.
- 🔊 Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která tě mohla napadnout.
- 🔊 Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, která přehodnocuje tvou původní „horkou“ myšlenku.
- 🔊 Do rámečku „odměna“ napiš, jakou odměnu by sis mohl/a připomenout, abys své pozitivní cíle zkonkretizoval/a.
- 🔊 Napiš, jaké chování přirozeně vyplývá z přehodnocení tvých „horkých“ myšlenek.

SITUACE



TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

Přijetí = přijetí = přijetí

Přehodnocení

CHOVÁNÍ

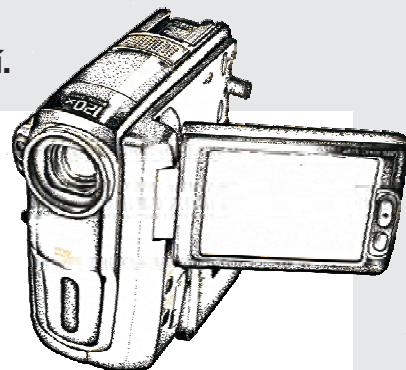
★★★★★★
ODMĚNA

ZADÁNÍ DOMÁCÍHO ÚKOLU



- ▶ Tak, mladý filmaři! Během příštího týdne máš natočit dokument, který zachycuje nějaký moment v tvém životě, kdy jsi jednal impulzivně nebo kdy tě něco „vytočilo“.
- ▶ Nezapomeň vypsát své tělesné pocity, myšlenky a chování.

vytočilo



tělesné pocity

nával srdce
zrychlený dech
nášletí
třes

myšlenky

jsom naštvaný.
mám vztek.
každou chvíli vybuchnu.

chování

agresivní
impulzivní
nekompetentné
hrubé

Sezení: datum

čas

DŮLEŽITÉ: Tento list prosím dones vyplněný na další sezení!

POZNÁMKY

POZNÁMKY

PREVENTURE - SEEING ONESELF™ - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT IMPULZIVITU

Pracovní sešit

Autoři

Dr. Patricia J. Conrod, Dr. M. Nancy Comeau, Dr. Sherry H. Stewart

Editoři českého vydání

Mgr. Lenka Šťastná, Ph.D., PhDr. Martin Dolejš, Ph.D., Mgr. Lenka Endrödiiová,
Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D., PhDr. Eva Maierová

Překlad

Mgr. Jiří Bareš

Odborná korektura

Mgr. Pavla Chomynová

Jazyková korektura

Štěpán David, PhDr. Světlana Pavlíková

Grafické zpracování

Kateřina Manková

Ilustrace

Mgr. Martin Dvořák, Bc. Ing. Barbora Hlavatá

Tisk

Petr Dvořák, tiskárna Dobříš

Vydala

Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Psychiatrická klinika 1. LF a VFN,
Centrum adiktologie, Ke Karlovu 11, Praha 2
ve vydavatelství TOGGA, spol. s r. o., Volutová 2524/12, Praha 5

© Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta,
Psychiatrická klinika 1. LF a VFN, Centrum adiktologie, 2011

© TOGGA, 2011

Vydání druhé, Praha 2011

Náklad: 1 000 ks

ISBN: 978-80-87258-83-5

Vznik této publikace byl finančně podpořen projektem Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence rizikového chování pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Vznik této publikace byl dále podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu.