

JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT TOUHU PO VYHLEDÁVÁNÍ VZRŮŠJÍCÍCH ZÁŽITKŮ

PREVENTURE

SEEING ONESELF™



PREVENTURE - SEEING ONESELF™ - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT TOUHU PO VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ

Pracovní sešit

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

Editoři českého vydání: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D., Mgr. Lenka Endrödiiová, Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.,
PhDr. Eva Maierová, Mgr. Lenka Šťastná, Ph.D.

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: 978-80-87258-86-6

1. ČÁST O MNĚ

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



JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT TOUHU PO VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ

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.

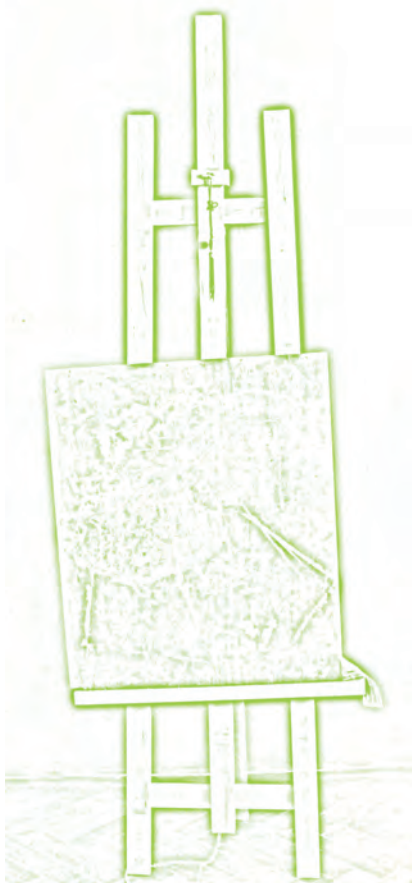


podpis

datum



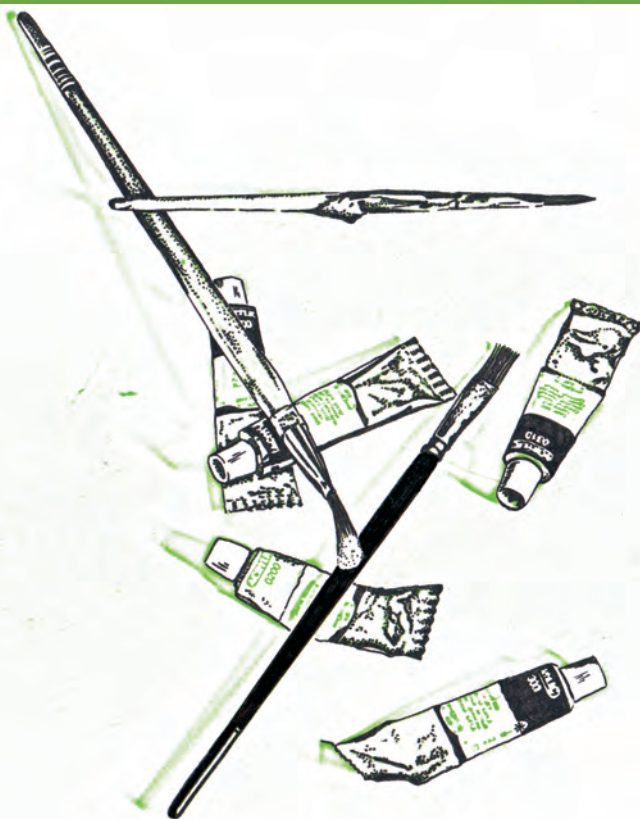
Představ si, že je ti o 5 let více než dnes. Co všechno bys do té doby chtěl/a umět, zažít, vlastnit, čeho dosáhnout. Napiš tyto představy do rámečku „Moje cíle“ .



Moje cíle



Co pro to můžu udělat (jednotlivé kroky a úkoly)



VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ JAK JSEM NA TOM

O člověku, který touží po vzrušení a často jedná, aniž by zcela domyslel důsledky takového chování, říkáme, že se u něj ve zvýšené míře projevuje touha VYHLEDÁVAT VZRUŠUJÍCÍ ZÁŽITKY. Lidé s tímto osobnostním rysem mají také někdy silnou potřebu vyhledávat společnost druhých lidí.

Někdy se můžete hrozně nudit a jednoduše vyhledávat vzrušení, aniž byste o svém počínání moc přemýšleli. Jindy, když se cítíte plni energie, můžete pociťovat ještě silnější nutkání prožít něco mimořádného.

DO JAKÉ MÍRY SOUHLASÍŠ S NÁSLEDUJÍCÍMI TVRZENÍMI?

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

1. Chtěl/a bych skákat padákem.
2. Užívám si nové a vzrušující zážitky, i když jsou nekonvenční.
3. Rád/a dělám věci, které mi trochu nahánějí hrůzu.
4. Rád/a bych se naučil/a řídit motocykl.
5. Jde mi o zážitek jako takový, i když je to něco nezákonného.
6. Líbilo by se mi dělat dlouhé túry v drsné a neobydlené krajině.

Sečti si body:

--

	málo
--	------

	středně
--	---------

	hojně
--	-------

CHARAKTERISTIKY ČLOVĚKA VYHLEDÁVAJÍCÍHO VZRUŠUJÍCÍ ZÁŽITKY

- 🟢 Zaměřuje se přednostně na nové a výrazné zážitky, momenty a situace, s nimiž se setkává.
- 🟢 Rád/a se předvádí, rád/a je středem pozornosti.
- 🟢 Vyhledává zábavu, má potřebu zažít vzrušení, a když se dostane „do ráže“, touží svá dobrodružství ještě stupňovat.
- 🟢 Často se nudí nebo je neklidný/á. Chce, aby se stále něco dělo.
- 🟢 Je společenský/á, potřebuje být mezi lidmi.
- 🟢 Vyhledává vzrušení, aniž by příliš přemýšlel/a o důsledcích svého chování.
- 🟢 Přeskakuje od jedné činnosti ke druhé a nikdy nic nedokončí.

KAROLÍNA

Karolína ráda šije. Našívá si na džíny různé velké nášivky, košile upravuje na zajímavé topy, pásky si zdobí třpytkami apod.

Skříň má plnou oděvů, které už rozstříhala, ale ještě z nich nic pořádného neudělala.

Má spoustu dalších nápadů na různé „cool“ oblečení – svému bratrovi Robinovi chce například vyrobit vestu – ale nikdy nic nedotáhne do konce.

PŘESKAKUJE

**OD JEDNÉ ČINNOSTI
KE DRUHÉ...**

A NIKDY NIC NEDOKONČÍ...



NUDA A NEPOSEDNOST

Jak prožíváš to, když cítíš nudu a jsi neposedný/á?



MÍŠA

Míša chodí pravidelně po škole ven se svými kamarády. Někdy je to už docela nuda, protože to začíná vždycky stejně. Sejdou se na lavičce a přemýšlejí, co by mohli dělat. Už tam sedí půl hodiny a stále se nic zajímavého neděje. Nikde nikdo. Nikoho nic nenapadá. Míšu najednou napadne, že by mohli udělat něco, co se nesmí. Něco, u čeho je může někdo chytit, ale oni utečou. Vezmou si fixy a začnou psát a malovat na stěny výtahů i v okolních panelových domech. Baví je rychle utíkat, když zaslechnou někoho v mezipatře.

2. ČÁST DOPAD VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ NA MOJE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE



Zde vypiš všechny možné způsoby, jak se vyrovnáváš s pocitem nudy a touhou zažít něco vzrušujícího.

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ TOUHY PO VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ

ALKOHOL A JINÉ DROGY

Užívání alkoholu a jiných drog patří mezi rizikové způsoby vypořádávání se s touhou podniknout něco vzrušujícího. Pití alkoholu nebo užívání drog může ještě zvýšit naši vnitřní energii a prohloubit tak ještě více naši touhu po vzrušení. To s sebou může přinést nebezpečí úrazu, například pádu z břehu do vody, z balkónu nebo se schodů.

ALKOHOL A JINÉ DROGY MOHOU MÍT DLOUHODOBÝ DOPAD

Po jedné nebo dvou skleničkách může člověk cítit více energie. Když však někdo pije pravidelně, aby se dostal do nálady, začne si na alkohol zvykat. Znamená to, že daná osoba pak potřebuje pít větší množství alkoholu, aby dosáhla téhož efektu.

ADÉLA

Adéla se těšila na večírek celý týden. Dorazí plná energie a chce si to užít. Jsou tu všichni její kamarádi. Dá si drink a řekne si: „Chci se trochu opít, bude ještě větší zábava!

Když se Adéla druhý den probudí, je jí špatně, je unavená a celá nesvá. Má jít dnes na brigádu, ale při pouhé představě, že by měla vstát, se jí začne točit hlava. Říká si: „Když tu dnešní směnu neodpracuju, mohla bych o to místo přijít. Ty peníze za víkendovou brigádu ale potřebuju.



VYHÝBÁNÍ SE POVINNOSTEM

Lidé se někdy snaží vyhnout nudě tím, že vyhledávají rozptýlení. Pokud jim nějaká situace připadne nesnesitelně nudná, tak prostě odejdou. Nedomýšlejí však důsledky takového rozhodnutí.

JITKA

Jitka už to ve třídě nemohla nudou vydržet. Rozhodla se tedy odejít ze třídy na chodbu. Ve vestibulu školy potom náhodou narazila na svého kamaráda Marka a na zbytek vyučování šli za školu.



ROZHODNUTÍ VE SVŮJ PROSPĚCH



Chceme-li rychleji a snadněji dosahovat svých cílů, musíme se rozhodovat tak, aby to bylo v náš prospěch. To znamená současně brát 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 jeví jako pozitivní výsledek v danou chvíli (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: MALOVAT A PSÁT NA STĚNY VÝTAHŮ

Vyplň následující rozhodovací tabulku. Vycházej přitom z příkladu, že se nudíš, jsi neposedný/á a napadne tě udělat něco, co se nesmí. Vezmeš si fixy a maluješ na stěny výtahů.

	Krátkodobé	Dlouhodobé
Pozitivní důsledky	AMES +	NOZDĚŠT +
Negativní důsledky	AMES -	NOZDĚŠT -

2. JINÝ ZPŮSOB JEDNÁNÍ:

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

	Krátkodobé	Dlouhodobé
Pozitivní důsledky	AMES +	NOZDĚŠT +
Negativní důsledky	AMES -	NOZDĚŠT -

3. ČÁST ROZPOZNÁVÁME SVÉ „HORKÉ“ MYŠLENKY

Touha po vzrušujících zážitcích se často snadněji zvládá, když jste schopni rozpoznat její jednotlivé části.

1. Tělesné pocity

Zrychlený tep
Pocení
Neklid
Povrchní dýchání

3. Způsoby chování

Neposednost
Zvýšená fyzická aktivita
Energičnost
Spontánnost
Horlivost
Překotnost
Pohlcenost okamžikem
Snížená sebekontrola
Roztěkanost



*To se mi líbí.
Chci víc.*

2. Myšlenky

„Nudím se.“
„Mizím odsud.“
„Potřebuji nějakou zábavu.“
„Potřebuji nějaké větší vzrušení.“

Čím větší pozornost budeš věnovat svým tělesným pocitům a myšlenkám, tím větší kontrolu budeš mít nad svými rozhodnutími a svým chováním.

V některých situacích je těžké ohlížet se na dlouhodobé následky. Je však možné osvojit si a nacvičit určité strategie, které ti mohou pomoci, až takové chvíle nastanou. Jednou takovou možností je rozpoznávat jednotlivé projevy vyhledávání intenzivních zážitků. Snáze si tak včas uvědomíš, že se dostáváš do stavu, kdy máš zvýšenou chuť zažít něco vzrušujícího.

KATČINA SITUACE



KATKA

Katka se docela dobře učí a je také dost oblíbená. Školní povinnosti ji však často nudí. Je čtvrtek večer a v pátek v devět ráno píše písemku. Obvykle se na testy učí a vždycky je napíše vcelku dobře. Je kolem půl osmé večer. Učila se zatím možná deset minut, ale už ji to přestává bavit. Může se uzívat. Začíná být nesoustředěná, jednu a tutéž větu už čte nejméně popáté. Je roztěkaná a nevydrží v klidu sedět. Když ji učení nebo domácí úkol nebaví, stráví někdy i hodinu „chatováním“ na internetu. Napadne ji, že by se mohla podívat, jestli někdo zrovna není v „místnosti“. Vtom zazvoní telefon, volá Richard. Zítra píše stejný test. Učení už ho taky nebaví a chce něco podniknout. Řekne Katce o večírku, který dnes pořádá Bruno. Katka si pomyslí: „Trocha zábavy by neuškodila. Jestli tady ještě chvíli zůstanu, tak bude po mně.“ Domluví se s Richardem, že se sejdou u Bruna.

Když Katka dorazí na večírek, cítí se plná energie. Hned si dá něco k pití. Po první skleničce se cítí „nakopnutá“. Řekne si: „Skvělejší mejdan. Musím si dát ještě. Trochu to rozjedem!“ Katka si nalije další drink.

ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ

Určité myšlenky nás mohou vyprovokovat k určitému jednání.

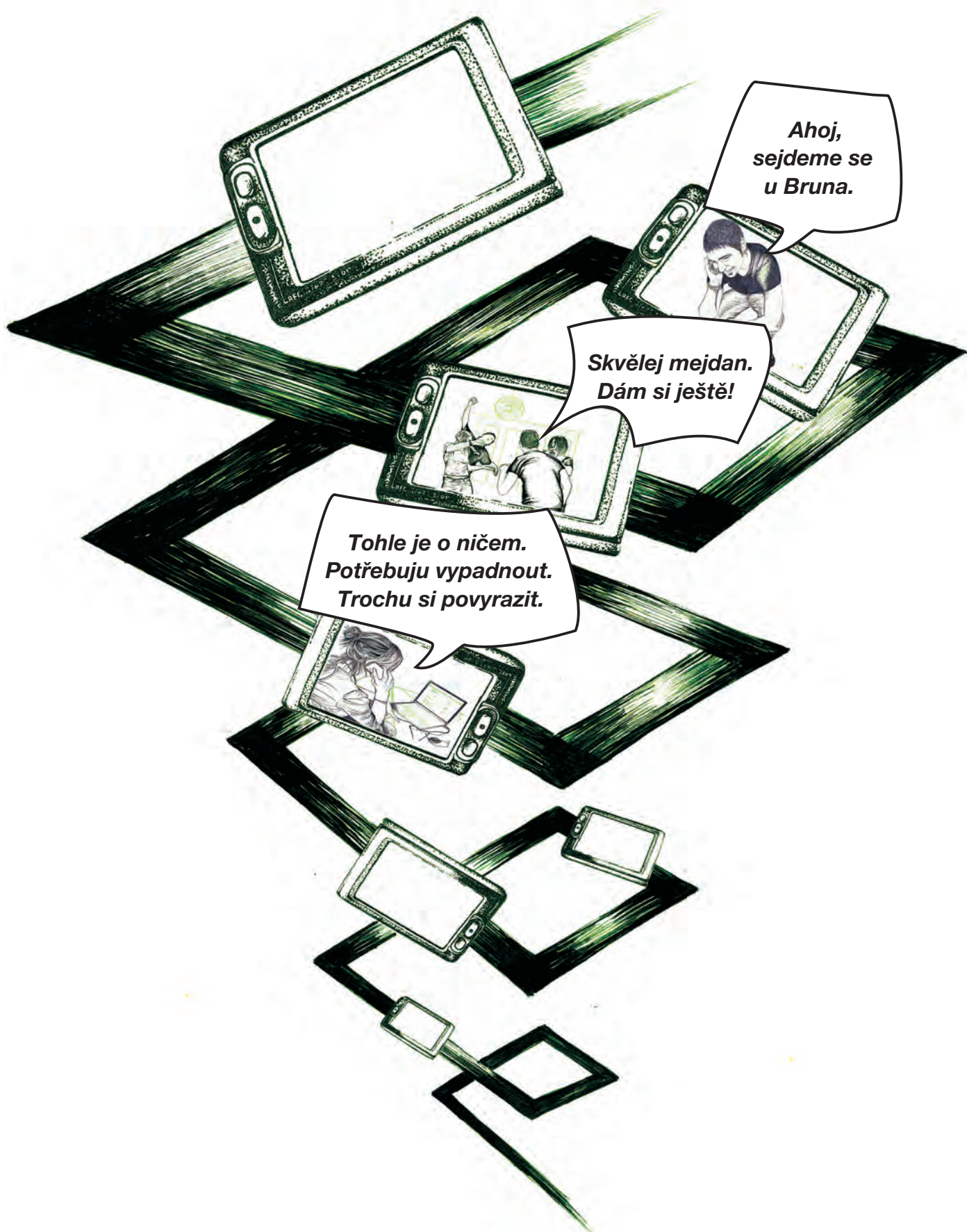
TELEFONNÍ ROZHOVĚRY



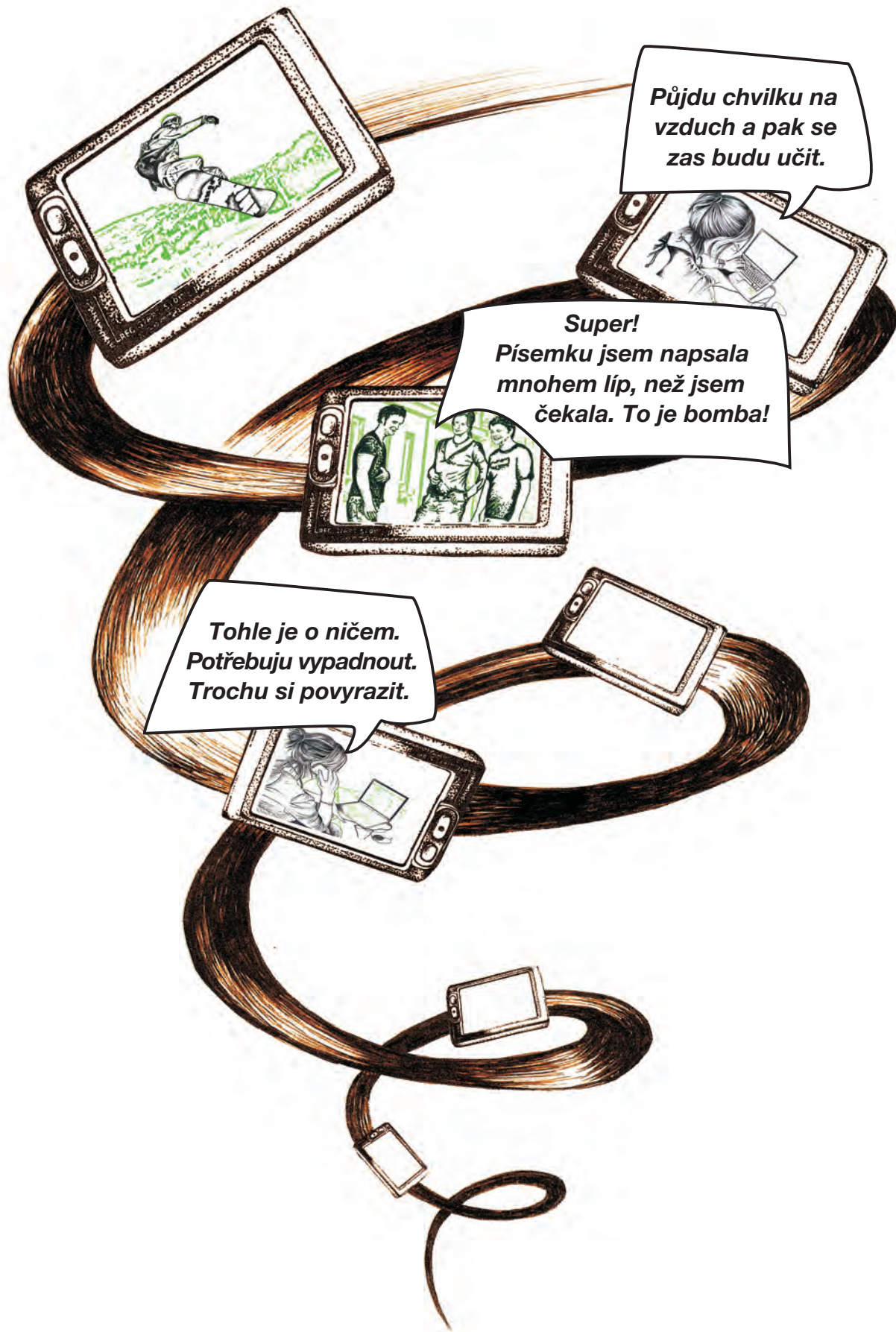
MYŠLENKY

ROZHOVĚRY

NEGATIVNÍ SPIRÁLA



POZITIVNÍ SPIRÁLA



Půjdu chvílku na
vzduch a pak se
zas budu učit.

Super!
Písemku jsem napsala
mnohem líp, než jsem
čekala. To je bomba!

Tohle je o ničem.
Potřebuju vypadnout.
Trochu si povyrazit.



ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK TOUHY PO VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITCÍCH

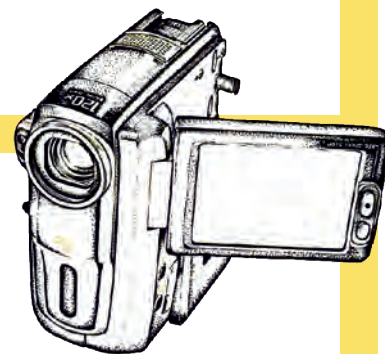
- Popiš nějakou situaci z nedávné minulosti, kdy jsi pocítil/a nával energie a přestal/a jsi ovládat své chování, nebo se věci vyvíjely jinak, než jsi zamýšlel/a.
- Představ si, že by tuto situaci někdo natočil.
- Napiš, o jakou situaci se jednalo. Stručně popiš své tělesné pocity, myšlenky a způsob, jak se tvoje pocity nudy a touha po vzrušujících zážitcích projeví ve tvém chování.

SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

CHOVÁNÍ



„HORKÉ“ MYŠLENKY



Jestli tady zůstanu, tak bude po mně.

Jsou chvíle, kdy se nudíme, pociťujeme napětí nebo jsme „nabuzení“ něco podniknout. V takových chvílích nás napadají myšlenky, které nás mohou odvést od našich povinností a bránit nám v racionálním uvažování. Tyto myšlenky označujeme jako „**horké myšlenky**“.

„**Horké myšlenky**“ mohou vést ke zvýšené potřebě vyhledávat vzrušující zážitky a k „nekontrolovanému“ chování. Pod jejich vlivem pociťujeme náhle potřebu ventilovat svou nahromaděnou energii.

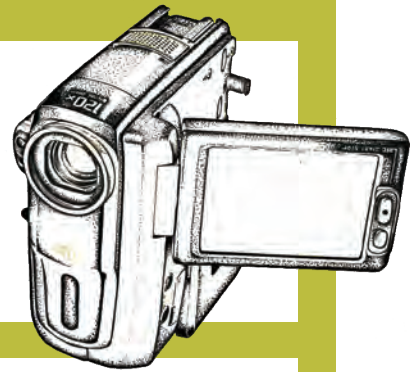
V Katčině případě se jedna z jejích „**horkých myšlenek**“ projevuje tak, že svou situaci vnímá pouze v krajních polohách. Jinými slovy, pokud něco není zrovna divoké a vzrušující, je to nesnesitelně nudné. Katka má pocit, že nepřežije, pokud se bude muset ještě chvíli věnovat svým školním povinnostem, které jí tolik nudí. Touží po nějaké zábavě a činnostech, které by jí přinesly více vzruchu.

Nyní se zaměř na své vlastní myšlenky, které tě napadají, když jsi neklidný/á. Vrať se ke své situaci, kterou jsi uvedl/a jako příklad, a zakroužkuj svou „**horkou myšlenku**“ nebo **myšlenky**.



- Popiš nějakou situaci z minulého týdne, kdy jsi se nudil/a, pociťoval/a napětí nebo jsi chtěl/a něco podniknout, což nakonec vedlo k tomu, že jsi ztratil/a kontrolu nad svým jednáním, nebo se věci vyvíjely jinak, než jsi zamýšlel/a.
- Představ si, že by tuto situaci někdo natočil. Napiš, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popiš své tělesné pocity, myšlenky a způsob, jak se tvoje přemíra energie projevila ve 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.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části jsme se učili rozpoznávat jednotlivé prvky touhy po vzrušujících zážitcích, abychom je 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 spíše pomáhá dosáhnout našich dlouhodobých cílů.

2. ČÁST: DOPADY

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



4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

V této části se budeme učit přehodnocovat „horké“ myšlenky, které souvisí s touhou vyhledávat vzrušující zážitky 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



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 rozhodnutí.

Podívejme se nyní na různé typy „horkých“ myšlenek, které nás v rozčilení napadají. Budeme se věnovat i různým omylům, jichž se dopouštějí lidé, kteří mají potřebu vyhledávat vzrušující zážitky. Budeme se také zabývat tím, jak je možné takové myšlenky zachytit a přehodnocovat.

MARKÉTA PŘEHODNOCUJE SVÉ „HORKÉ“ MYŠLENKY

„PRAHNUTÍ PO ZÁŽITCÍCH“

Lidé, kteří touží po zážitcích, často vnímají situace v krajních polohách. Věci jsou buď černé nebo bílé, nic mezi tím neexistuje. Pro člověka, který takto uvažuje, je nudné všechno, co není „odvaz neboli co nepřináší vzrušení. Tomuto způsobu uvažování je možné čelit pomocí přehodnocování. Ne vždy všechno stojí a padá s nějakou vzrušující zábavou. V takových chvílích je důležité se zaměřit na „šedou zónu“ mezi oběma extrémů.

MARKÉTA

Markéta má ve středu odevzdat jeden projekt. Ráda se výtvarně realizuje, chce pracovat jako grafička.

Dnes má ještě práci v jedné restauraci. Zítra po škole má volejbal a pak se musí připravit na koncert. „Tohle všechno je těžká nuda,“ říká si. „Chtělo by to nějakou zábavu. Mohla bych se v nákupním centru sejit s Richardem. Zavolám mu.“

„HORKÉ“ MYŠLENKY

Moc
odvázaná z toho
teda nejsem. To je
pěkná nuda.

PŘEHODNOCOVÁNÍ

No,
mohla
bych vytvořit
titulní stránku.
Super!



ODMĚNA = TVŮRČÍ ČINNOST

Zvláštní pozornost můžeš věnovat různým způsobům myšlení. Tvoje myšlenky jsou propojeny s tvým chováním. Pro Markétu je dlouhodobým cílem stát se grafičkou. Práci na svém projektu si teď potřebuje zpříjemnit nějakým kreativním úkolem. Tvůrčí činnost je pro Markétu něco jako odměna. Vidina této odměny Markétu motivuje k tomu, aby nešla ven s kamarády a dokončila svůj projekt. Tím, že si Markéta připomněla odměnu, získal její dlouhodobý cíl konkrétnější podobu.

KATKA PŘEHODNOCUJE SVÉ „HORKÉ“ MYŠLENKY

„POTŘEBA UPOZORŇOVAT NA SEBE

Energičtí lidé se často nechávají strhnout momentální situací a mají potřebu „být vidět“. Pozornost přátel je silně motivuje a jejich rozhodnutí jsou často ovlivňována potřebou být středem pozornosti.

Uvažují akčně a často jednájí bez rozmyslu. Věnují pozornost pouze tomu, co skýtá největší vzrušení. Hledají způsoby, jak na sebe v davu co nejvíce upozornit. V důsledku toho mohou někdy provádět nebezpečné věci.

„HORKÉ“ MYŠLENKY

Tenhle večírek si teda fakt užívám. A jak se o mě všichni zajímají! Vydržela bych tady celou noc.

PŘEHODNOCENÍ

Jestli se budu předvádět na večírcích, tak se asi nezviditelním jako dobrá studentka nebo výtvarnice.



Jsi-li středem pozornosti a všichni si tě všímají, může se ti rozbušit srdce a cítíš nával energie. V takových chvílích by ses měl/a zastavit, věnovat pozornost svým tělesným pocitům. Tyto pocity tě mohou varovat před nějakým neuváženým riskantním chováním. Kromě okamžitého výsledku je dobré si připomínat i dlouhodobé cíle a odměny, které ti přehodnocení situace může přinést. V případě Katky je takovou odměnou připomínka vytoužené pozitivní pozornosti, které se jí může dostat, když bude mít dobré studijní výsledky.



ODMĚNA = DOBRÉ STUDIJNÍ VÝSLEDKY

DANIEL PŘEHODNOUJE SVÉ „HORKÉ“ MYŠLENKY

„KDYŽ SE VĚCI NEDOMYSLÍ“

Daniel přinesl do školy petardy. „Odpálíme jednu, ne? Bude sranda,“ říká kamarádům. Účinek petardy je nakonec mnohem větší, než Daniel předpokládal. Mnozí ze spolužáků křičí a jeden spadl na zem. Všude je ještě kouř. Daniel neví, jestli někomu nezpůsobil nějaké zranění.

BOOM

„HORKÁ“ MYŠLENKA

Odpálíme jednu,
ne? Bude
sranda.



Jestli se
někomu něco
stane, tak to zase taková
sranda nebude.

„PŘEHODNOZENÍ“



ODMĚNA = RESPEKT

Když cítíš, že ti stoupá hladina adrenalinu, mělo by to pro tebe být znamením, že máš nutkání udělat něco, čeho bys mohl/a později litovat. Můžeš udělat krok zpět a zaměřit se na způsob svého uvažování. Tvoje myšlenky jsou propojeny s tvým chováním.

Daniel si zakládá na tom, že si druhých váží a nechce jim ublížit. Připomene si tuto prioritu a zabrání tak potenciálně nepříznivému vývoji situace.

SITUACE SABINY

Sabina je na školní diskotéce. Dobře se baví, je plná energie a celá nadšená. DJ hraje hodně písniček, které má ráda. Sabina by jednou taky chtěla dělat dýdžejku na školních diskotékách. Sabina se na parketu připojí k Petrovi a Davidovi.

Začnou hrát písničku, která se Sabině nelíbí, a tak se rozhodne jít ven a zabavit se nějak jinak.

Po cestě narazí na Kryštofa, kamaráda jejího staršího bratra. „Potřebuju to trochu víc rozjet,“ řekne si Sabina. „To jsem ráda, že tě vidím, Kryštofe. Pojd'me ven.“

„Mám s sebou pití,“ říká Kryštof a vytáhne z bundy láhev.



PŘEDSTAV SI, ŽE SABININU SITUACI NĚKDO NATOČIL



- 📌 Napiš, v jaké situaci se Sabina nacházela.
- 📌 Vypiš její tělesné pocity.
- 📌 Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která mohla Sabinu napadnout.
- 📌 Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, kterou Sabina přehodnocuje svou původní „horkou“ myšlenku.
- 📌 Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální odměnu by si Sabina mohla připomenout, aby neudělala něco, čeho by později litovala.
- 📌 Napiš, jaké Sabinino chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jejích „horkých“ myšlenek.

SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

PŮVODNÍ

„HORKÁ“ MYŠLENKA

CHOVÁNÍ



ODMĚNA

SITUACE OTY



Otův otec 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. S Otou začnou „šít všichni čerti“. Pomyslí si: „Ani nevíte, jak rád bych odsud vypadl. Rozbuší se mu srdce a pocítí nutkavou potřebu vyrazit někam za zábavou. Kamarádi mu říkají, aby nechal práce a šel se s nimi bavit.“

PŘEDSTAV SI, ŽE OTOVU SITUACI NĚKDO NATOČIL



- 🔴 Napiš, v jaké situaci se Ota nacházel.
- 🔴 Vypiš jeho tělesné pocity.
- 🔴 Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která mohla Otu napadnout.
- 🔴 Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, která je přehodnocením Otovy původní „horké“ myšlenky.
- 🔴 Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální odměnu by si Ota mohl připomenout, aby neudělal něco, čeho by později litoval.

SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

„PŘEHODNOCENÍ“

„HORKÁ“ MYŠLENKA

ODMĚNA



ODMĚNA

5. ČÁST DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

- ★ **Chceš-li něčeho dosáhnout,** musíš si věřit. Uvědom si, co chceš, a 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 TVOJI 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 tvoji původní „horkou“ myšlenku.
- 🔴 Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální 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

PŮVODNÍ

„HORKÁ“ MYŠLENKA

CHOVÁNÍ



ODMĚNA

1. ČÁST: O MNĚ

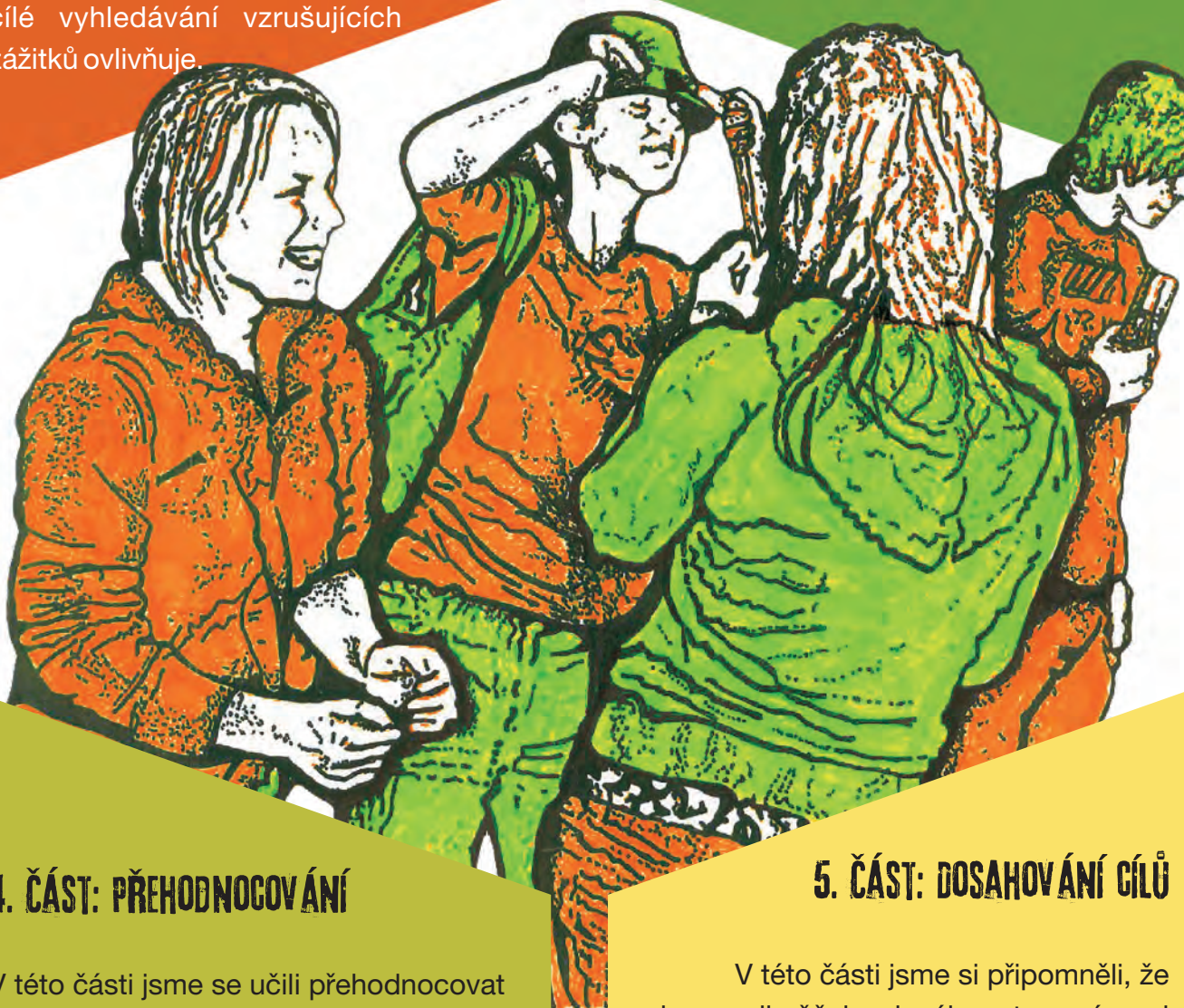
V části nazvané „O mně“ jsme se zabývali tím, co je pro každého z nás jedinečné a zvláštní a našimi dlouhodobými cíli.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ jsme se snažili odhalit projevy vzrušujících zážitků v našem chování a způsob, jak nás a naše dlouhodobé cíle vyhledávání vzrušujících zážitků ovlivňuje.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části jsme se učili rozpoznávat jednotlivé prvky touhy po vzrušujících zážitcích, abychom je 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 touhou zažít něco vzrušujícího a ovlivňují naše rozhodnutí.

5. ČÁST: DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

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

DĚKUJEME ZA TVOU AKTIVNÍ SPOLUPRÁCI A ÚČAST V TOMTO PROGRAMU

PŘEDSTAV SI, ŽE TVOJI 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 tvoji původní „horkou“ myšlenku.
- 📌 Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální 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

PŮVODNÍ

„HORKÁ“ MYŠLENKA

CHOVÁNÍ



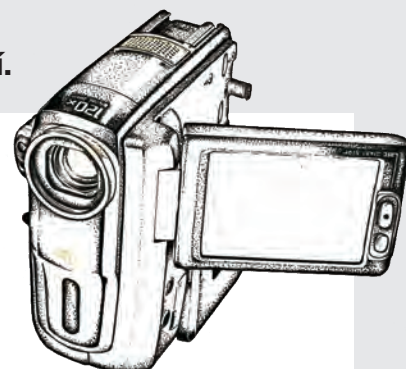
ODMĚNA

ZADÁNÍ DOMÁCÍHO ÚKOLU



- ▣ Tak, mladý filmaři! Během příštího týdne máš natočit dokument, který zachycuje nějaký moment v tvém životě, kdy jsi se nudil/a, cítil/a jsi napětí a potřebu nějakého povyražení.
- ▣ Nezapomeň vypsát své tělesné pocity, myšlenky a chování.

STAVBA



TĚLESNÉ POCITY

zrychlění
kolem
nekles

MYŠLENKY

„Náš ím se.“
„Mz ím obdu.“
„Konečnuš nezákou zázvu.“

CHOVÁNÍ

nerozsivnost
eneršivnost
konšivnost
někonečnost

Sezení: datum

čas

DŮLEŽITÉ: Tento list prosím dones vyplněný na další sezení!

PREVENTURE - SEEING ONESELF™ - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT TOUHU PO VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ

Pracovní sešit

Autoři

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

Editoři českého vydání

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

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: 978-80-87258-86-6

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.