



PNKM

PSYCHIATRICKÁ NEMOCNICE
V KROMĚŘÍŽI

Prevence závislosti u dětí a léčba vnitřního dítěte u dospělých

PhDr. Romana Suchá, Dagmar Murínová

2025 AT konference Seč

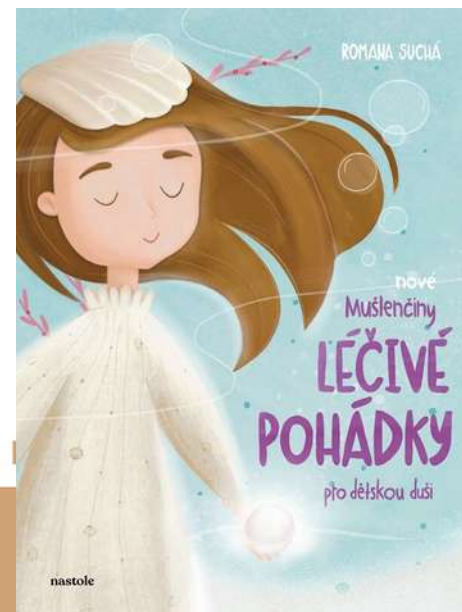
Terapeutické pohádky – jako prevence

- Moje literární tvorba pro děti



Pohádky a práce s nimi

- Silný terapeutický nástroj
- Promlouvají v obrazech – hluboko se propisují do uvědomění, pomáhají vědomé práci na sobě
- Jako prevence, osvěta



Kdo je Mušlenka

- **Inspirováno učením V. Satirové** – metafora ledovce
- Víla Mušlenka = symbol vnitřní síly a sebedůvěry.
- Pomáhá dětem vnímat svou hodnotu, i když se cítí ztracené nebo nepochopené.
- **Interaktivní pojetí** – přímo se obrací na malého čtenáře a vtahuje ho do děje, doprovodné otázky, vybízí k povídání, sdílení pocitů i postřehů

Opakujte po mě:

*Mušlenko, prosím, zjev se mi teď,
životní cestou dobře mě ved'.*

*Hlídej mé kroky, vždy při mně stůj,
po celé roky mě opatruj.*

*Dodej mi odvahu a trochu síly,
ukaž se alespoň na malou chvíli.*



(citace z knihy „Mušlenčiny léčivé pohádky pro dětskou duši“)

(návod na panenku: Fler Kašpárkova rolnička)

Využití metafor v příběhu

- **Bezpečné zprostředkování těžkých témat** – snadnější uchopení
- **Srozumitelný jazyk**, který promlouvá v obrazech
- **Světlo Mušlenčiny lucerny** – odhaluje nebezpečí, rizika
- Na tvorbě některých příběhů participovali i pacienti – využito v pscht ↑motivace k léčbě, náhledu,

Kniha o emocích

- Děti se učí rozpoznat a přijmout své emoce
- Každá emoce má svůj význam
- **vztek** – drak Bouřlivák, **strach** – beztvarý bubák,
- **smutek** – skřítek Fňukal, **pocit viny** – obr Viňous,
- **vnitřní kritik** – Brbla ...

Mušlenčina 13. komnata

- ***Určeno pro běžnou dětskou populaci***
- ***Témata rizikového chování*** (závislost, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy ...)
- ***Pracovní listy s prvky DBT*** (Krizový plán, Zklidňující techniky, Mindfulness)

Metafory použité v pohádkách

- **Smlouva na dobu neurčitou“ - závislost**

Věty z pohádky: „*Budu u tebe bydlet jen tento měsíc ...*“, „*Zabydlel se tak, že tam byl víc doma než Jirka.*“

- **Nejhlubší sklepení - závislost na jiných návykových I.**

- Postupné propadání se do nižších pater sklepení = stupně závislosti

- **Jízda na horské dráze – sebepoškozování**

- svezení na horské dráze, díky které se na chvíli zbaví bolesti – vstupenkou poranění (pořezání žiletkou)

Psychoterapeutické oddělení 18B

- Dlouholetá tradice
- 6-ti týdenní program na principu terapeutické komunity
- Klasické i moderní terapeutické techniky
- **Mail:** 18b@pnkm.cz
- **Telefon:** 573 314 259



Oddělení 18B - foto



DENNÍ PROGRAM TERAPEUTICKÉ KOMUNITY

ČAS	PONDĚLÍ	ÚTERY	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
6:30	BUDÍČEK	BUDÍČEK	BUDÍČEK	BUDÍČEK	BUDÍČEK	☺	☺
6:45	ROZEVČKA	ROZEVČKA	ROZEVČKA	ROZEVČKA	ROZEVČKA	☺	☺
7:00	UKLID POKOJŮ	UKLID POKOJŮ	UKLID POKOJŮ	UKLID POKOJŮ	UKLID POKOJŮ	BUDÍČEK	BUDÍČEK
7:30	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ
8:00	LEKY KONTROLA UKLIDU	LEKY KONTROLA UKLIDU	LEKY KONTROLA UKLIDU	LEKY KONTROLA UKLIDU	LEKY KONTROLA UKLIDU	LEKY	LEKY
8:15	MLÁ KAPKUNTA	MLÁ KAPKUNTA	MLÁ KAPKUNTA	MLÁ KAPKUNTA	MLÁ KAPKUNTA	MLÁ KAPKUNTA	MLÁ KAPKUNTA
8:30	ORDINACE	ORDINACE	ORDINACE	ORDINACE	ORDINACE	ORDINACE	KONTROLA A UKLIDU
9:30-10:45	ŠVITOPISNÁ SKUPINA	PSYCHO-DRAMA	3 OD MLKRY KAPKUNTA	PSYCHO-SOUND	SKUPINA Ž SKUPINA M	UKLID ODD A POKOJŮ	TEMAČKA PREZENTOVÁ SKUPINA
10:45-11:15	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	11:15 KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU
11:30	OBĚD	OBĚD	OBĚD	OBĚD	OBĚD	OBĚD	OBĚD
12:00	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY
12:30	RELAXACE	RELAXACE	RELAXACE	RELAXACE	RELAXACE	RELAXACE	RELAXACE
13:00	PRÁČNÍ TĚŽKÉ	OS. VOLNO	OS. VOLNO	PRÁČNÍ TĚŽKÉ	14:15	15:00-17:30	13:00-17:30
13:45-15:00	SKUPINA Ž SKUPINA M	SKUPINA Ž SKUPINA M	SKUPINA Ž SKUPINA M	PSYCHO-DYNAMIKA	VIKÁŘSKY	VIKÁŘSKY	VIKÁŘSKY
15:15	SPORT	SPORT	5:00-9:30	SPORT	SPORT	SPORT	SPORT
16:15	OS. VOLNO	OS. VOLNO	VEČERKY	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO
17:30	VEČERÉ	VEČERÉ	VEČERÉ	VEČERÉ	VEČERÉ	VEČERÉ	VEČERÉ
18:00	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY
18:10	OS. VOLNO	OS. VOLNO	MEKIK JIHOVÝ	MEKIK JIHOVÝ	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO
19:15	OS. VOLNO	PŘEDNÁŠKA	LOUCENÍ	VÍTANI	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO
20:15	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO	OS. VOLNO
21:00	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY	LEKY
21:05	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU	22:40 KONTROLA UKLIDU	UKLID ODD + KONTROLA UKLIDU
21:40	RELAXACE	RELAXACE	RELAXACE	RELAXACE	RELAXACE	23:00	RELAXACE
22:00	VEČERKA	VEČERKA	VEČERKA	VEČERKA	VEČERKA	VEČERKA	VEČERKA

Denní stacionář

- Ambulantní forma péče s prvky DBT (8:30-14:00)
- 8 týdenní program na principu terapeutické komunity
- Klasické i moderní terapeutické techniky
- **Mail:** dennistacionar@pnkm.cz
- **Telefon:** 775 751 026, 778 544 415



Denní stacionář - foto



Co je terapeutický soud

- Vychází ze schématerapie (Jeffrey Young)
- Práce s vnitřním kritikem (kritickými vnitřním hlasy)
- **Cíl terapeutického soudu:**
 - **Zpochybnit** trestající nebo **sebekritické myšlenky.**
 - **Získat odstup** od internalizovaného kritika.

Další významné faktory

- Slyšet **Obhajobu**, která v jejich vnitřním světě chybí.
- Zvýšit **sebesoucít, sebeuvědomění a realističnost** v sebehodnocení.
- Posílit **Zdravé dospělé já**.
- Vytvořit **nový vnitřní dialog**, který léčí – místo trestání

Role v terapeutickém soudu

- **Obžaloba** = hlas Trestajícího rodiče („Jsi k ničemu!“)
- **Obhajoba** = Zdravý dospělý („Děláš, co můžeš.“)
- **Soudce** = hledá objektivní a soucitný verdikt



Obranné strategie

- **Hyperkompenzátor** = snaha po dokonalosti
- **Kapitulátor** = rezignace, vnímá se jako méněcenný
- **Odtažený ochránce** = předstírá, že se nic neděje



Jak soud probíhá

- Pacient si připraví Obhajobu a Obžalobu – psaný text
- O téma se hlásí na komunitě (v pondělí)
- Prostorové uspořádání
- Ukázka průběhu

Instrukce k přípravě

NÁVOD NA SEPSÁNÍ TERAPEUTICKÉHO SOUDU – SCHÉMATERAPIE

Terapeutický soud je psychoterapeutická technika, která slouží k uvědomění si dopadu sebekritických a sebezraňujících přesvědčení. Tato negativní přesvědčení následně přeměňujeme v laskavý a empatický přístup k sobě samému, který přispívá k větší psychické pohodě. Prvním krokem je reflexe celého svého života z pozice laskavého rodiče a kritického rodiče. Každý z pohledů si vypracujete samostatně, text píše ve druhé osobě, aby byl při čtení směřován přímo vám. Doporučujeme vypracovat text na PC a vytisknout, každý by měl být v rozsahu 2 stránek formátu A4.

1. **Žalobce (Kritický rodič)** se zaměřuje na Vaše největší neúspěchy, kritiku, neempatický přístup k vám. Často též vyjadřuje negativní přesvědčení, které o sobě máte.
2. **Obhájce (Laskavý rodič)** se zaměřuje na všechno, co se Vám v životě povedlo, na Vaše úspěchy, oceňuje, jakým způsobem jste zvládli překonat těžká období, poukazuje na podpůrné zdroje ve Vašem životě, ze kterých můžete čerpat.

Před terapeutickým soudem si vyberte a domluve z řad členů komunity jednu osobu, která bude číst žalobce a jednu pro obhájce. Vy sami budete v průběhu terapeutického soudu v roli **soudce (Zdravý dospělý)**. V závěru, tedy po přečtení textu **ŽALOBCE (Kritického rodiče)** a **OBHÁJCE (Laskavého rodiče)** bude na vás, abyste vynesli rozsudek.

Po vynesení rozsudku budete mít dalších několik dnů na písemné vypracování **zdůvodnění** svého rozhodnutí. V této části se zaměříte na nová uvědomění z terapeutického soudu – v kterých situacích uplatňujete neúčinné zvládací strategie (hyperkompenzátor, odtažitý ochránce, kapitulátor) a jaké negativní důsledky Vám to přináší z dlouhodobého hlediska, v čem je Vaše síla, kde jsou Vaše zdroje, jak sami sobě můžete být oporou, co ve svém životě a v přístupu k sobě samotným chcete změnit. Vypracované zdůvodnění budete číst na malé komunitě v nejbližší pondělí po Vašem terapeutickém soudu.

Jak si můžete lépe představit žalobce, obhájce a soudce?

Rodičovské módy

- Kritický rodič (**ŽALOBCE**) - nadává, zesměšňuje, obviňuje, straší, ponižuje, vyčítá
- Laskavý rodič (**OBHÁJCE**) - chválí, utěšuje, oceňuje, pomáhá, odpouští, podporuje
- Zdravý dospělý (**SOUDECE**) - Bere situaci s klidem, nadhledem a hledá nejlepší řešení, dokáže být empaticky kritický, poskytuje podporující bezpečí a zdravě stavi před dítě výzvy, jeho snahu ocení, pomůže mu, když si neví rady.

Dětské módy – TO JAK SE CHOVÁME, KDYŽ NA NÁS PŮSOBÍ RODIČ / JINÁ AUTORITA

- Zraněné dítě (pláče)
- Rozzlobené dítě (vzteká se, zlobí, útočí, ubližuje)
- Šťastné dítě (upřímně se směje)

Neužitečné způsoby zvládnání negativních stavů mysli

- **Hyperkompenzátor** – člověk se snaží emoční nepohodě předejít tím, že se snaží být dokonalý. Po (vnitřní) kritice zvýší své úsilí. Nedovolí si odpočívat, užívat si, aby nespustil vnitřního kritika. Slibuje si, že bude lepší, bezchybný. Jeho cílem je potlačit/zmírnit nepříjemné emoce vyvolané vnitřní kritikou.
- **Odtažitý ochránce** – Předstírá, že se nic ne děje, jsou pro něj typické uzamčené emoce, minimálně navazuje vztahy, strání se, odvádí pozornost od silných emocí, kterých se bojí, složitější problémy neřeší a vyhne se jim, často se zabezpečuje, sebepoškozuje. Jeho cílem je potlačit/zmírnit nepříjemné emoce vyvolané vnitřní kritikou.
- **Kapitulátor** – Vše vzdává, nic nemá cenu, je rezignovaný, vnímá se jako méněcenný a neschopný. Člověk s (vnitřní) kritikou souhlasí. Rezignuje na úsilí o změnu sebe sama. Chová se pasivně, neřeší problémy, spoléhá na druhé. Jeho cílem je potlačit/zmírnit nepříjemné emoce vyvolané vnitřní kritikou.

Věty, myšlenky, poselství **laskavého rodiče (OBHÁJCE)** jsou často ta, která jste slyšeli od osob, které se snažily vás laskavě podporovat, vnímaly vaše prožitky a nebraly je na lehkou váhu, pečovaly o vás, když jste byli zraněni.

Věty, myšlenky, poselství **vnitřního kritika (ŽALOBCE)** jsou často ta, která jste slyšeli od autorit – rodičů, učitelů, nadřízených, ale taky od lidí, kteří vám vyčítali, že nejste dostatečně dobří a hodnotní. Postupně jste je převzali za své, začali si je podobně říkat ve své mysli a uvěřili jim.

Věty, myšlenky, poselství **zdravého dospělého (SOUDECE)** jsou často ta, která jste slyšeli od osob, které vás zdravě usměrňovaly – podporovaly vás, byly ale i schopné vás laskavě upozornit na chyby. Byli schopné naplnit vaše emocionální potřeby. Usměrňovaly vaše zvládací módy a omezovaly nefunkční rodičovské módy.

PŘÍSTUP K JEDNOTLIVÝM MÓDŮM (STAVŮM MYSLI)

- **Mód kritický rodič:** Nenechat se jím týrat a vyhnat ho pryč nebo jej s odstupem klidně vyslechnout a nechat být, postupně zmírňovat jeho přisnost a náročnost.
- **Mód zdravý dospělý:** Dát mu prostor a nechat jej jednat.
- **Mód laskavý rodič:** Rozvíjet jej v sobě jak vůči sobě, tak vůči druhým.
- **Mód zraněné dítě:** Utěšit a ukonejšit svým laskavým rodičem.
- **Mód rozzlobené dítě:** Vyslechnout zdravým dospělým, uznat důvody rozhořčení a uklidnit.
- **Mód šťastné dítě:** Dát mu svobodu a rozvíjet tento mód v sobě.

ZÁVĚREČNÉ POSELSTVÍ

Buďte sami na sebe tak laskaví, hodní, soucitní, tolerantní a odpouštějící, jak byste si přáli, aby byli vůči vám laskaví, hodní, soucitní, tolerantní a odpouštějící lidé kolem vás, především pak ti, na kterých vám záleží.

Prostorové uspořádání



MUŽ – 35 let

- Nejmladší, vymodlené dítě - veselé, aktivní, společenské
- **Období pubescence**
- **tíživá rodinná situace** (zkrachování firmy, exekuce, nemoc otce)
- **tlak otce na výkon** – vykašlal se na kapelu, začal žít vzpourou
- **abuzus** alkoholu a pervitinu (2x toxická psychóza, nyní 8 let abstinence)



Děkujeme za pozornost

18b@pnkm.cz