

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Prevence deprese

Příloha č. 2: Prevence specifických fobií

Příloha č. 3: Kontaktní údaje sociálních zařízení zaměřených na poruchy

Příloha č. 4: Dotazník

## Příloha č. 1: Prevence deprese

V této části nalezneme několik rad, které uvádí ve své publikaci Ján Praško pro lidi, kteří trpí, nebo trpěli depresivními příznaky.

- Je důležité si uvědomit, že deprese je nemoc, která se dá léčit. Není to ničí vina. Při depresi dochází k vyčerpání některých látek související s hladinou energie.
- Člověk by neměl zůstat s problémy sami. Hlavní zásadou je pokusit se nezůstat se svými prožitky izolovaný. Je to velmi těžké, protože často chybí důvěra ve změnu. Spoustu lidí se za svoji depresi stydí. Přesto má každý nějakého člověka, o kterém ví, že to s ním myslí dobře. Tento člověk může poskytnout podporu, pomoci ustát sebevražedné myšlenky a doprovodit daného člověka k lékaři.
- Je důležité důvěřovat svému lékaři a nebát se mu sdělit své potíže a problémy, zejména úvahu o sebevraždě.
- Pravidelně užívat léky, které byli předepsány od odborníka.
- Člověk by si neměl klást žádné náročné cíle a úkoly.
- Člověk by neměl během deprese dělat žádná závažná rozhodnutí.
- Neměl by srovnávat aktivitu nemoci se svou aktivitou ve zdraví. To znamená, že by neměl hodnotit svůj výkon.
- Neměl by si říkat, že depresi „zlomí vůlí“
- Člověk by měl dělat to, co mu je příjemné.
- Pokud se člověk odhodlá k delší činnosti, měl by ji rozdělit na menší úseky.
- Neměl by od sebe příliš očekávat, protože nadměrná očekávání zvyšují pocity selhání.
- Člověk by se neměl uchýlovat do samoty, ale měl by udržovat kontakt s blízkými lidmi.
- Neměl by se pokoušet depresi „zaspat“ tím, že bude polykat hypnotika během dne nebo pít alkohol.
- Člověk by rozhodně neměl věřit svým negativním myšlenkám.
- Dále by rozhodně neměl věřit lidem, kteří říkají, že „byste se měli vzchopit“.
- Člověk by se neměl stydět plakat, kdykoliv potřebuje.
- Neměl by čekat od léčby zázraky za několik dní. Nesmí čekat, že deprese zmizí rychle.

- Rozhodně by člověk neměl v depresi jezdit na dovolenou, ani kdyby mu to bylo doporučováno. Člověk by neměl měnit prostředí.
- Pokud člověka napadají myšlenky na sebevraždu, měl by to říci svým blízkým a hlavně to říci svému lékaři.
- Důležité je vysvětlit rodině, že je deprese nemoc.
- Nesmí se ukončovat léčba, i když se člověk již cítí dobře.
- V depresi nepomohou léčitelé, akupunktura, homeopatie nebo jiné alternativní praktiky.

Nejúčinnějším způsobem, jak přerušit bludný kruh, je postupně zvýšit svoji aktivitu (Praško a kol., 2009).

## Příloha č. 2: Prevence specifických fobií

Ján Praško uvádí možnosti prevence specifických fobií, jako například:

- Důležitá je kontrola katastrofických myšlenek. Úzkostné myšlenky patří mezi hlavní udržovací mechanismy specifických fobií. Jedním z počátečních úkolů při snaze, aby člověk překonal fobie je identifikace a změna obávaných myšlenek. Pokud se naučí nesprávně korigovat vnímavou hrozbu, snáze překoná strach. Techniky zaměřené na zjištění a zkoumání myšlenek spojených z úzkostí lze použít ke zvládnání příznaků, například příznaků paniky a také i ke zpochybnění fobických obav s přesvědčení. Důležité je změnit obavná hodnocení a chybné interpretace objevující se ve fobických situacích, začít je pokládat za hypotézy a testovat jejich pravdivost. Dalším krokem je zjistit, jako logické chyby v myšlení člověk dělá při vytváření katastrofických závěrů.
- Dále je důležitá kontrola dechu a řízení záchvatu úzkosti. Nácvik zklidnění dechu pomáhá rychle snížit napětí v situacích, kdy se člověk dostává do úzkosti. Expozice tělesným příznakům může být pro postiženého velmi důležitá, zejména pokud při úzkosti trpí nepříjemnými tělesnými pocity.
- Velmi účinný je nácvik relaxace a kontrolované napětí. Vzhledem k častému napětí svalstva a podrážděnosti u těžších fobií může být relaxace jednou z nejdůležitějších věcí, kterou by se člověk měl naučit.
- Dalším krokem je aplikovaná tenze. Aplikovaná tenze může zabránit například omdlení, při níž člověk svaly rukou, nohou a trupu nerelaxuje, ale naopak napne.
- Další součástí je expozice v představách a systematická desenzibilizace. Expozici definujeme jako vystavení člověka něčemu, čemu se dosud vyhýbal, protože to v něm budilo úzkost.  
Senzibilizace je proces zvyšování citlivosti k daným podnětům.  
Desenzibilizace je proces zvyšování odolnosti k podnětům, ke kterým má člověk sklon k přecitlivělosti.
- Dále konstrukce scénářů. Člověk si vytvoří scénář fobické situace tak, aby pro něj byla „málo obtížná“, to znamená vyvolávala jen malé napětí. To může udělat tak, že si představí danou situaci se známými lidmi, přestaví si ji jen v omezeném rozsahu, někdo mu pomáhá apod.
- Dalším krokem je systematické praktikování. Desenzibilizace v imaginaci je proces, který se skládá ze dvou fází. Nejdříve se člověk potřebuje hluboce uvolnit pomocí

relaxace. Druhou fází je desenzibilizační proces sám, kdy si člověk v hluboké relaxaci představuje co nejživější situace, kterých se obává.

- Dále postupná expozice obávaným situacím. Jedním z nejdůležitějších a hlavně také nejúčinnějších kroků v odstranění specifické fobie je expozice ve skutečné fobické situaci. Expozice „na živo“ je opakované, systematické a kontrolované vystavování se objektům či situacím, kterých se člověk obává nebo kterým se vyhýbá. V průběhu expozice nakonec strach začne klesat a člověk postupně zjišťuje, že strach byl neopodstatněný.
- Nakonec změna hlubších postojů. Když se člověk zamyslí nad katastrofickými představami a myšlenkami, které lidé s fobiemi mají, zjišťuje, že se objevují znovu a znovu v situacích, kde se jiní lidé nebojí (Praško a kol., 2008).

### **Příloha č. 3: Kontaktní údaje sociálních zařízení se zaměřením na poruchy**

Ze zdroje ([Http://www.adicare.cz](http://www.adicare.cz): *Kontakty* [online]. Adicare.cz, 2017 [cit. 2018-04-18]):

- Kontakty:  
Charkovská 24  
Vršovice  
101 00 Praha 10
- Napište nám: [info@adicare.cz](mailto:info@adicare.cz)
- Zavolejte nám: +420 739 375 763

Uvedeno ze zdroje ([Http://www.nudz.cz](http://www.nudz.cz): *Kontakty* [online]. NUDZ, 2015 [cit. 2018-04-18]):

- Kontakty  
Národní ústav duševního zdraví  
Topolová 748  
250 67 Klecany
- Recepce tel.: 283 088 111

Uvedeno ze zdroje: ([Http://www.nadacesirius.cz](http://www.nadacesirius.cz): *Kontakt* [online]. Nadace Sirius, 2018 [cit. 2018-04-26]):

- Za portál Šance dětem zodpovídá:  
Dana Lipová (ředitelka Nadace Sirius)  
e-mail: [dana.lipova@nadacesirius.cz](mailto:dana.lipova@nadacesirius.cz)

Uvedeno ze zdroje ([Http://www.neziskovky.cz](http://www.neziskovky.cz): *Infoslužby: Katalog neziskovek: Hledaný výraz: SFinga* [online]. NADACE NEZISKOVKY.CZ [cit. 2018-04-18]):

- Kontakty:  
Vánková 808  
181 00 Praha 8
- E-mail: [nebojmeselidi@email.cz](mailto:nebojmeselidi@email.cz)
- Tel.: 723 115 973

## **Příloha č. 4: Dotazník**

Vážení respondenti, Vážené respondentky,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který mi poslouží jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma: „Sociální fobie a možnosti sociální práce“.

Dotazník je zcela anonymní a výsledky budou využity pouze k výzkumu této bakalářské práce. Dotazník je rovněž dobrovolný.

Správné odpovědi prosím zakroužkujte a v případě otevřené otázky Vás prosím o její vyplnění.

Předem Vám moc děkuji za spolupráci.

### **1. Jsem pohlaví.**

- Žena
- Muž

### **2. Fobie mi byla diagnostikována v ..... letech.**

### **3. Spojujete si svou fobii s určitým traumatem, který se odehrál v průběhu Vašeho života?**

- NE
- Nejsem si jist/á
- Nejsem si toho vědom/a
- ANO – v tomto případě prosím napište jakým

.....  
.....  
.....

### **4. Máte dojem, že Vás fobie omezuje ve Vašem každodenním životě?**

- ANO
- NE

**5. Máte člena rodiny, který trpí stejnou fobií, jako máte Vy?**

- ANO
- NE
- Nejsem si toho vědom

**6. Zajímáte se o svou fobii?**

- ANO
- NE
- Nemám zájem o veškeré informace o své fobii

**7. Začal/a jste svou fobii řešit ve chvíli, kdy jste si ji uvědomil/a, nebo Vám byla diagnostikována?**

- ANO, hned jsem se o své fobii začal/a informovat
- ANO, hned jsem navštívil/a lékaře
- ANO, hned jsem navštívil/a sociální zařízení
- ANO, využila jsem možnost psychoterapie
- NE, bál/a jsem se si to přiznat
- NE, chtěl/a jsem nejdříve svůj problém zkusit vyřešit sám/a
- NE, bál/a jsem se, co si o mě pak budou myslet ostatní
- NE nevěděl/a jsem, kam se mám s tímto problémem obrátit
- NE z důvodu úzkosti jsem s tím nedovedl/a nic dělat

**8. Pokud jste navštívil/a nebo navštěvujete sociální zařízení, tak jaké?**

.....  
.....

**9. Byla Vám poskytnuta sociální pomoc?**

- ANO
- NE
- V danou chvíli jsem žádnou sociální pomoc nechtěl/a.



**10. Byla mi poskytnuta sociální pomoc a jednalo se o:**

.....  
.....

**11. Máte dojem, že sociální zařízení, které navštěvuje splnilo Vaše očekávání?**

- ANO
- NE
- Z části

**12. Máte dojem, že díky navštěvování sociálního zařízení se Vaše fobie zlepšuje/zmírňují se příznaky?**

- ANO
- NE
- Zvládám svou fobii řešit sám/a i bez intenzivního navštěvování sociálního zařízení