

Obsah

PŘEDMLUVA	1
ÚVOD	3
ZÁKLADNÍ PRINCIPY	5
TEORETICKÉ ZÁKLADY	5
Definice	6
Co způsobuje hněv?	7
Způsobuje hněv agresi?	8
Model hněvu	9
PŘEHLED LÉČBY DESENZIBILIZACÍ (STRESS INOCULATION) PRO KONTROLU HNĚVU	11
Kognitivní příprava	11
Fáze získávání dovedností	12
Aplikace výcviku	13
Shrnutí klíčových složek	14
Funguje léčba?	14
PŘIZPŮSOBENÍ STÁVAJÍCÍ LÉČBY KLIENTŮM S KOGNITIVNÍ PORUCHOU	15
Stanovení potřeby	15
Další vlivy	16
Vývoj OTSARu (On The Spot Arousal Reduction)	17
Shrnutí	17
POSKYTOVÁNÍ LÉČBY HNĚVU	19
TERAPEUTI	19
Zkušenost	19
Součásti zvládnání hněvu	20
Sebeuvědomění	21
TERAPEUTICKÝ VZTAH	23
Stanovení společného cíle	23
Terapeutické spojenectví	23

NASLOUCHÁNÍ OSOBE, KTERÁ VYPRÁVÍ O SVÉM HNĚVU	25
UKLIDŇUJÍCÍ TECHNIKY	27
KONTROLNÍ SEZNAM VHODNOSTI	29
KDO BY MOHL BÝT VHODNÝ PRO LÉČBU HNĚVU?	30
Historie chování	30
Vhled a uvědomění	31
Smyslová postižení	31
Motivace	31
Kognitivní schopnosti	32
Schopnost subjektivního zpozorování změny ve fyziologickém podráždění	33
KONTROLNÍ SEZNAM VHODNOSTI	35
Zahrnout	35
Vyloučit	35
SKUPINOVÁ, NEBO INDIVIDUÁLNÍ LÉČBA?	36
Skupinová léčba	36
Individuální léčba	36
DÉLKA LÉČBY	38
Pokračování	40
LÉČEBNÉ PROSTŘEDÍ	41
Potenciální problémy při práci v instituci	41
Potenciální problémy při práci v prostředí komunity	42
VYBAVENÍ	43
Bezpečnostní opatření	43
ZAČÁTEK PROCESU	45
POSOUZENÍ A ZHODNOCENÍ	45
Metody sběru dat	45
Sběr informací před léčbou	47
Pokračující sběr dat	47
Zhodnocení léčby	47
POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR	48
Rozhovor	49
Plán pro budoucí léčbu	50
PRÁCE PŘED WORKSHOPY	51
JAK PŘÍRUČKA FUNGUJE	53

WORKSHOPY	55
WORKSHOP 1	55
Uvítání	55
Úvod	55
Praxe	55
Zpětná vazba	56
Vysvětlení	57
Očekávání	57
WORKSHOP 2	59
Uvítání	59
Rekapitulace	59
Praxe	59
Diskuze	60
Relaxace/snížení podráždění	60
Domácí úkol	61
WORKSHOP 3	63
Uvítání	63
Kontrola domácího úkolu a zpětná vazba	63
Rekapitulace	64
Diskuze	64
Představte	65
Domácí úkol	66
Relaxace/snížení podráždění	66
WORKSHOP 4	67
Uvítání	67
Kontrola domácího úkolu	67
Zpětná vazba	67
Rekapitulace	67
Praxe	68
Domácí úkol	68
Relaxace/snížení podráždění	68
WORKSHOP 5	70
Uvítání	70
Kontrola domácího úkolu	70
Zpětná vazba	70
Praxe	70
Domácí úkol	71
Relaxace/snížení podráždění	71

WORKSHOP 6	73
Uvítání	73
Kontrola domácího úkolu	73
Zpětná vazba	73
Rekapitulace	73
Praxe	73
Diskuze	74
Hraní rolí	74
Domácí úkol	74
Relaxace/snížení podráždění	74
WORKSHOP 7	75
Uvítání	75
Kontrola domácího úkolu	75
Zpětná vazba	75
Rekapitulace	75
Představte	75
Proberte	75
Domácí úkol	76
Relaxace/snížení podráždění	76
WORKSHOP 8	77
Uvítání	77
Kontrola domácího úkolu	77
Zpětná vazba	77
Rekapitulace	77
Praxe	78
Vysvětlete	78
Domácí úkol	78
Relaxace/snížení podráždění	78
WORKSHOP 9	80
Uvítání	80
Zpětná vazba	80
Rekapitulace	80
Hraní rolí	80
Domácí úkol	81
Relaxace/snížení podráždění	81
WORKSHOP 10	83
Uvítání	83
Kontrola domácího úkolu a zpětná vazba	83
Rekapitulace	83
Praxe	83
Domácí úkol	85

Relaxace/snížení podráždění	85
WORKSHOP 11/12	86
Uvítání	86
Kontrola domácího úkolu a zpětná vazba	86
Rekapitulace	86
Představte	86
Domácí úkol	87
Relaxace/snížení podráždění	87
WORKSHOP 13/14	89
Uvítání	89
Kontrola domácího úkolu a zpětná vazba	89
Rekapitulace	89
Praxe	89
Diskuze	90
Domácí úkol	90
Relaxace/snížení podráždění	91
WORKSHOP 15–18	92
Uvítání	92
Zpětná vazba	92
WORKSHOP 19–21	95
Uvítání	95
Zpětná vazba	95
Komunikační dovednosti	95
Představte asertivní způsob	97
Praxe	97
Naučme se jak být asertivní (v klidu)	99
Hraní rolí	99
Domácí úkol	100
Relaxace/snížení podráždění	101
WORKSHOP 22–24	102
Uvítání	102
Představte – Postup při řešení problémů	102
Praxe	106
Domácí úkol	106
Relaxace/snížení podráždění	106
WORKSHOP 25–28	107
Uvítání	107
Zpětná vazba	107

Hraní rolí	107
Rekapitulace	107
Jak se připravit na potenciálně provokativní situaci	107
Tréninku desenzibilizace – SIT (Stress Inoculation Training)	108
Zkontrolujte	108
Domácí úkol	109
Relaxace/snížení podráždění	109
WORKSHOP 29/30	110
VYROVNÁNÍ SE S NEÚSPĚCHEM	110
Uvítání	110
Zpětná vazba	110
Domácí úkol	111
Relaxace/snížení podráždění	111
DOPLŇKOVÉ WORKSHOPY (NĚCO NAVÍC – NEPOVINNĚ)	112
DOPLŇKOVÝ WORKSHOP 1	113
JAK SE VYROVNAT S ODMÍTNUTÍM	113
DOPLŇKOVÝ WORKSHOP 2	115
JAK SE VYPOŘÁDAT S DRÁŽDĚNÍM A PROVOKACÍ	115
DOPLŇKOVÝ WORKSHOP 3	117
ZVLÁDÁNÍ KRITIKY	117
DOPLŇKOVÝ WORKSHOP 4	120
NA DRUHÉM KONCI HNĚVU	120
DOPLŇKOVÝ WORKSHOP 5	122
TÍHA ZÁŠTI	122
REKAPITULUJÍCÍ WORKSHOPY	125
Uvítání	125
Klíčové body	125
Vzpomínání na jiné způsoby zabránění úzkosti, stresu a hněvu	126
Závěr	126
APLIKACE TECHNIK MIMO LÉČEBNOU MÍSTNOST	127
Osobní akční plán	127
Individualizované shrnutí	127
Jiné metody napomáhající zevšeobecnění dovedností	128

Obsah	ix
SHRnutí MÉ PRÁCE NA ZVLÁDÁNÍ HNĚVU	130
MŮJ PYTEL BLECH	132
PŘÍLOHA 1 FYZIOLOGICKÁ SLOŽKA	137
RELAXACE A SNÍŽENÍ PODRÁŽDĚNÍ	137
OTSAR neboli ON THE SPOT AROUSAL REDUCTION (SNÍŽENÍ PODRÁŽDĚNÍ IHNED NA MÍSTĚ)	140
CO JE TO OTSAR?	140
OTSAR KOMBINUJE ŘADU TECHNIK	140
OTSAR V JEDNOTLIVÝCH KROCÍCH	141
OTSAR VÁM MŮŽE POMOCI	141
KDY JEJ POUŽÍT	141
JAK SE OTSAR NAUČIT	141
INDIVIDUALIZOVANÝ OTSAR	146
Na co pamatovat a čeho se vyvarovat u relaxace a technik dýchání	150
Teploměr hněvu	151
Záznam nácviku relaxace nebo OTSARu	156
PŘÍLOHA 2 KOGNITIVNÍ SLOŽKA	158
OBECNÉ COPINGOVÉ POVELY PRO SEBE SAMA	158
COPING NEBO POZITIVNÍ POVELY PRO SEBE SAMA (ČTYŘI STUPNĚ)	159
JE SNADNÉ NECHAT SVÉ MYŠLENKY, ABY VÁS VYTOČILY	161
SNAHA VIDĚT VĚCI Z POHLEDU DRUHÉHO	162
Jaká jsou vaše pravidla pro život – a fungují?	162
POMÁHAJÍCÍ UKLIDŇUJÍCÍ MYŠLENKY	167
ZNOVU SE ZAMYSLETE NAD SITUACÍ, KTERÁ VÁS ROZZLOBILA	178
ZAČÍNÁTE BÝT ROZZLOBENÍ?	178
SEZNAMOVÁNÍ SE S VAŠIMI HNĚVIVÝMI MYŠLENKAMI	181
ROZHODNĚTE SE ZMĚNIT, CO SI MYSLÍTE NEBO ŘÍKÁTE	182
PŘÍLOHA 3 BEHAVIORÁLNÍ SLOŽKA	183
TRÉNINK ASERTIVITY	183
NAŠE PRÁVO BÝT ASERTIVNÍ	185
ASERTIVNÍ CESTOU	187
Rutinní řešení problémů	189
PŘÍLOHA 4 DENÍKY A PRACOVNÍ LISTY	191
Vyplňujete deník hněvu?	197
DALŠÍ LITERATURA	211
Zpětná vazba účastníků	212