

## Domácí cvičení k předmětu

### „Vybrané psychoterapeutické metody“

#### část „Systematická desenzibilizace“

1. Najděte a získejte si pro spolupráci někoho, kdo bude ochoten pomoci Vám s praktickým vyzkoušením metody „systematická desenzibilizace vůči iracionálnímu strachu“.
2. Nechte ho/ji zvolit si nějaký iracionální strach z reálně neškodného předmětu, bytosti nebo situace, kterým buď sám/sama trpí, nebo si jej společně pro tento úkol s vámi vybere jako by jím trpěl/a.
3. Společně si k tomu zvolte řadu reálných situací podobného druhu, v nichž by se tento strach nejspíš vyskytl v rozdílné intenzitě.
4. Uspořádejte tyto situace podle partnerova odhadu pravděpodobné intenzity u něj buzeného strachu do pořadí („pořadová stupnice“). Pokud dvě či více situací ohodnotí jako přibližně stejně obávané, vyberte z nich jednu a ostatní nechte v zásobě. Vybraných situací by pak mělo být zhruba mezi 8 až 15 a měly by se intenzitou strachu navzájem lišit.
5. Dohodněte se na stupnici pro hodnocení intenzity strachu ve vybraných a uspořádaných situacích tak, aby mezi jejími sousedními body byly zhruba stejné subjektivní odstupy („intervalová stupnice“), např. 0 až 10, nebo 0 až 100.
6. Každou z vybraných a již seřazených situací ohodnoťte na této stupnici podle Vaším partnerem v této studii očekávané intenzity v ní buzeného strachu. Dbejte na to, aby na „nulovém“ bodu stupnice byla situace subjektivně prožívaná tak bezpečně, že pravděpodobně strach nevyvolá vůbec, a na opačném kraji stupnice byla reálně se vyskytující situace, v níž lze očekávat nejvyšší intenzitu vzbuzeného strachu a lze ji ohodnotit nejvyšším počtem bodů, třeba 10, nebo 100.
7. Zkontrolujte, zda vámi vybrané situace při uspořádání podle intenzity jimi buzeného strachu se rozmístí na zvolené stupnici zhruba rovnoměrně a zda při jejich umístění na stupnici mezi nimi někde není příliš velký bodový odstup. Pokud někde je, vyplňte jej další realistickou situací či situacemi, které si k tomu zvolíte či vytvoříte a vložte je na patřičné místo do tohoto „žebříčku situací“. – Někdy se v průběhu nácviku ukáže, že bodové hodnocení intenzity strachu v některé situaci neodpovídá, pak tuto situaci pro další nácvik přeřaďte na místo, které jí patří.
8. Zvolte pro Vás a pro partnera některý, při výkladu doporučený, vhodný postup navozování vnitřního stavu pohody, neslučitelného se strachovou odezvou, a sdělte partnerovi, jak budete tento stav navozovat. – Pokud k tomu zvolíte stav relaxace, nevyžadujte předem samostatný nácvik, ale spokojte se s normálním uvolněním vsedě či vleže tak, jak se po přibližně tříminutovém opakovaném napínání a povolování svalstva podaří docílit. Při desenzibilizaci pak vybízejte pouze k tomu, aby partner zas nechal celé tělo příjemně uvolnit.

9. Provedte s partnerem desenzibilizační cvičení v představách podle poskytnutých směrnic a předvedené ukázky. Na základě získávané zkušenosti a rozumné úvahy můžete zvolit při hladkém průběhu představován počet opakování téže situace i menší než standardní tři, popřípadě zkracovat nebo prodlužovat trvání fází expozice a fází relaxace mezi nimi. Průběh desenzibilizace (postup expozic a oddechových období mezi nimi, dobu expozice do chvíle signálu napětí, návraty v postupu atp.) zaznamenávejte.
10. Není nutné propracovat se úspěšně celým žebříčkem situací. Pokuste se však vytrvat do alespoň šesté série expozic (včetně návratů, tj. např. situace 1, 2, 3, 2, 3, 4). Dále se snažte ukončit nácvik expozicí proběhlou bez signálu napětí (třeba tím, že přidáte nakonec některou situaci z předchozích expozic, kterou partner již úspěšně bez napětí zvládl dříve).
11. Po skončení nácviku a záznamu jeho průběhu se vyptejte a zaznamenejte pro svou zprávu, jak celý postup systematické desenzibilizace prožíval Váš partner v této studii, co mu na Vašem postupu vyhovovalo, co mu vadilo a jak. Dále si poznamenejte, jak jste tuto práci prožíval/a Vy sám/sama a co byste ve svém postupu s tímto partnerem a tímto problémem příště udělal/a jinak a jak.
12. Na základě provedené práce, svých záznamů a svých zkušeností sepište stručnou zprávu pro přednesení na závěrečné „kolokviální“ dvouhodině k diskusi a k posouzení. Přednesení a odevzdání zprávy o splněném úkolu je podmínkou pro úspěšné absolvování kolokvia z této části předmětu a tím i pro přístup k závěrečné zkoušce z celého předmětu.

***Vám i Vašim spolupracovníkům přitom hodně pohody a málo úrazů přeje K. B.***