

Domácí cvičení k předmětu

„Vybrané psychoterapeutické metody“

Metoda „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 Vašim 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 vložíte 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, nemusíte nutně vyžadovat 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. K dosažení terapeutického „protipodmínění“ pocitů úzkosti či napětí věnujte jednotlivým cvičným „výkonům“ dostatek času i předepsaného opakování. Jako minimální doporučuji pro každé cvičení:
 - úvodní (předtím již nacvičené) relaxaci dobu alespoň 3 minut;
 - uložené expozici situace, která je právě na řadě, alespoň 30 vteřin;
 - po zdařilé expozici situace v představě relaxaci alespoň 1 minutu;
 - při signálu „klienta“, že v průběhu představování pociťuje napětí či úzkost, ukončit ihned představu a přejít k navození samotné relaxace po dobu alespoň 3 minut
 - až pak se vrátit znovu k aktivnímu představování situace o jedno pořadí předcházející té, v níž k přerušení došlo.
10. Pro úspěšné splnění zápočtového úkolu stačí správné provedení a popsání jednoho desenzibilizačního cvičení. Není nutné (a u SD ani žádoucí!) propracovat se při jednom cvičení

celým žebříčkem situací. Pokuste se však vytrvat do alespoň páté série expozičních (včetně návratů, tj. zvládnout např. situace 1, 2, 3, 2, 3). Dále se snažte ukončit cvičení expoziční proběhlou bez signálu napětí (třeba i tím, že při nezdaru v posledním cviku ukončíte cvičení nakonec některou situací z předchozích expozičních, kterou partner již úspěšně bez napětí zvládal dříve).

11. Proveďte s partnerem desenzibilizační cvičení v představách podle poskytnutých pokynů, popř. předvedené ukázky. Na základě získávané zkušenosti a rozumné úvahy můžete někdy mírně upravit při hladkém průběhu představování počet opakování, popřípadě zkracovat nebo prodlužovat trvání fází expoziční a fází relaxace mezi nimi s tím, že tyto odchylky přijatelně zdůvodníte. Skutečný průběh desenzibilizace (postup expozičních a oddechových období mezi nimi, dobu započaté expoziční do chvíle signálu napětí, návraty v postupu žebříčkem situací atp.) zaznamenávejte a pak запиšte buď slovním popisem, nebo vyplněním do záznamní tabulky.
12. Pro splnění zápočtového úkolu není nutné docílit úspěšné desenzibilizace v představování (nebo ve vystavování se reálným iracionálně obávaným situacím) v celém rozsahu jejich sestaveného žebříčku. Bude-li se nácvik dařit, můžete v něm pokračovat i po splnění požadavku jednoho správně provedeného a popsání cvičení a podání zprávy o něm. Pokračování nácviku v dalších setkáních můžete též zahrnout podle Vašeho rozhodnutí do sepsané zprávy.
13. Po absolvování nácviku a zaznamenání jeho průběhu se vyptejte a začleňte pak do své zprávy, 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.
14. Na základě provedené práce, svých záznamů a svých zkušeností sepište o svém pokusu stručnou zprávu (2 až 4 stránky) s popisem uspořádání situace, způsobu komunikace a dalších okolností nácviku, podle nichž by bylo možno Vámi provedený nácvik zopakovat. Připojte i Vaše ohodnocení jeho průběhu a Vaše závěry z něj a zašlete ji e-mailem na adresu vyzkum@pvspcs.cz vyučujícímu k posouzení. Příklady správně sepsaných zpráv jsou umístěny na internetových stránkách školy „Studijní materiály“ pod názvem předmětu.
15. Zápočet z předmětu získáte zprávou, kterou osvědčíte správné pochopení a provedení úkolu. Zprávu vykazující v těchto ohledech vážnější nedostatky Vám se svými připomínkami vyučující vrátí k doplnění, k vysvětlení, popřípadě (jsou-li možné) k opravám. Zprávu svědčící o nesprávném užití metody vyučující vrátí a vyžádá si od Vás nový pokus o splnění úkolu podle stanovených pravidel pro praktické provedení systematické desenzibilizace.

Praktický postup metody SD					
Záznam průběhu SD v představách					
Sit.:	Trvání:	Poznámka:	Sit.:	Trvání:	Poznámka:
R	180"	Samostatně	R	60"	Samostatně
1.	30"		2.	30"	
1.	30"		2.	30"	
1.	30"		R	60"	Samostatně
R	60"		3.	10"	Signál
2.	30"		R	120"	Se sug. dopomocí
2.	20"	Signál	2.	30"	
R	120"	Se sug. dopomocí	2.	30"	
1.	30"		2.	30"	
1.	30"		R	60"	Samostatně
R	60"	Samostatně	3.	30"	
2.	30"		3.	30"	
2.	15"	Vyrušení telefonem	3.	30"	
			---	---	Konec sezení

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