

# JAK DOSÁHNOUT STŘÍZLIVOSTI

JAMES A. HOLDER, MA, LPC, MAC

# Posílení střízlivosti

- Adlerovská psychologie je holistická

Alfred Adler

- Orientovaná na pacienta

Rudolf Dreikurs

- Zabývá se tady a teď

Eva Dreikurs Ferguson

- Jak se klienti stávají závislými

Jim Holder

- Jak se mohou zotavit

Jim Holder

# Východiska

- Veškeré chování má svůj účel

Alfred Adler

- Život každého člověka směřuje k cíli, kterým je zvýšení vlastní důležitosti

Rudolph R. Dreikurs

- Cíl nebo záměr je myšlenka, ale nemusí být vytvořena na úrovni vědomí

Eva Dreikurs Ferguson

- Individuální pozitivní záměry jsou cílem pro rané užívání návykových látek a pozdější zotavení

Jim Holder

# PROCES ZÁVISLOSTI

RANÁ VZPOMÍNKA

ROZHODNUTÍ JE UČINĚNO

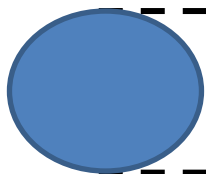
ŽIVOTNÍ STYL JE ZVOLEN

(SOUKROMÁ LOGIKA)

OCHRANA SELF

ZDRŽENLIVOST, UZAVŘENOST

ZDRŽENLIVÝ ŽIVOTNÍ STYL

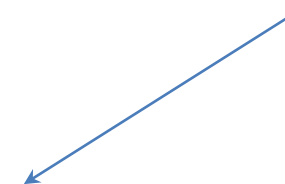


STRACH JE SOUČÁSTÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

OTEVŘENOST,  
SPOLEČENSKOST



SPOLEČENSKÉ CHOVÁNÍ JE NYNÍ  
NEAKTIVNÍ



# PROCES ZÁVISLOSTI - POKRAČOVÁNÍ

ZDRŽENLIVÝ ŽIVOTNÍ  
STYL

POŽITÍ  
ALKOHOLU

ZDRŽENLIVÝ ŽIVOTNÍ  
STYL POKRAČUJE

AKTIVNÍ STAV  
ZAČÍNÁ

ZASE OTEVŘENÝ,  
SPOLEČENSKÝ

NEAKTIVNÍ STAV

TOUŽÍ  
PO ALKOHOLU

-----  
-----  
-----

OTEVŘENÝ,  
SPOLEČENSKÝ

----- VNITŘNÍ KONFLIKT -----

POZITIVNÍ ZÁMĚR

POZITIVNÍ ZÁMĚR

1. OCHRÁNIT SE

CHCI PÍT A CÍTIT

2. CÍTIT SE V BEZPEČÍ

1. ODVAHU

SPOLEČENSKÉ CHOVÁNÍ  
SE OPĚT STÁVÁ NEAKTIVNÍM

2. SEBEJISTOTU

## Metafory, které škodí

Mnozí odborníci na poli závislostí říkají, že členové závislých rodin obviňují za své chování druhé lidi a přitom sami tito odborníci používají metafory, které jejich pacienty zbavují osobní odpovědnosti za užívání návykových látek. Když odborník vnímá vnitřní konflikt, říká pacientovi:

“To z tebe mluví závislák.”

“Musíš tu bestii zabít.”

“Nevšímej si svého nezodpovědného já.”

“Toho d'ábla ze sebe musíš vypudit ven.”

“Musíš useknout hadovi hlavu.”

“To z tebe mluví tvoje nemoc.”

“Toho hlasu si nevšímej.”

“To tě pokouší ten opilec v tobě.”

# Vzpomínky jsou naše metafory pro život

- “Naše přesvědčení jsou to, co nás tam přivede”
- Dáma padající do potoka
- Přesvědčení a negativní pocit
- Strach z konání a pocitu zostuzení
- Cíl být zachráněna ostatními je součástí jejího životního stylu

# BAŽENÍ

(varovné signály)



