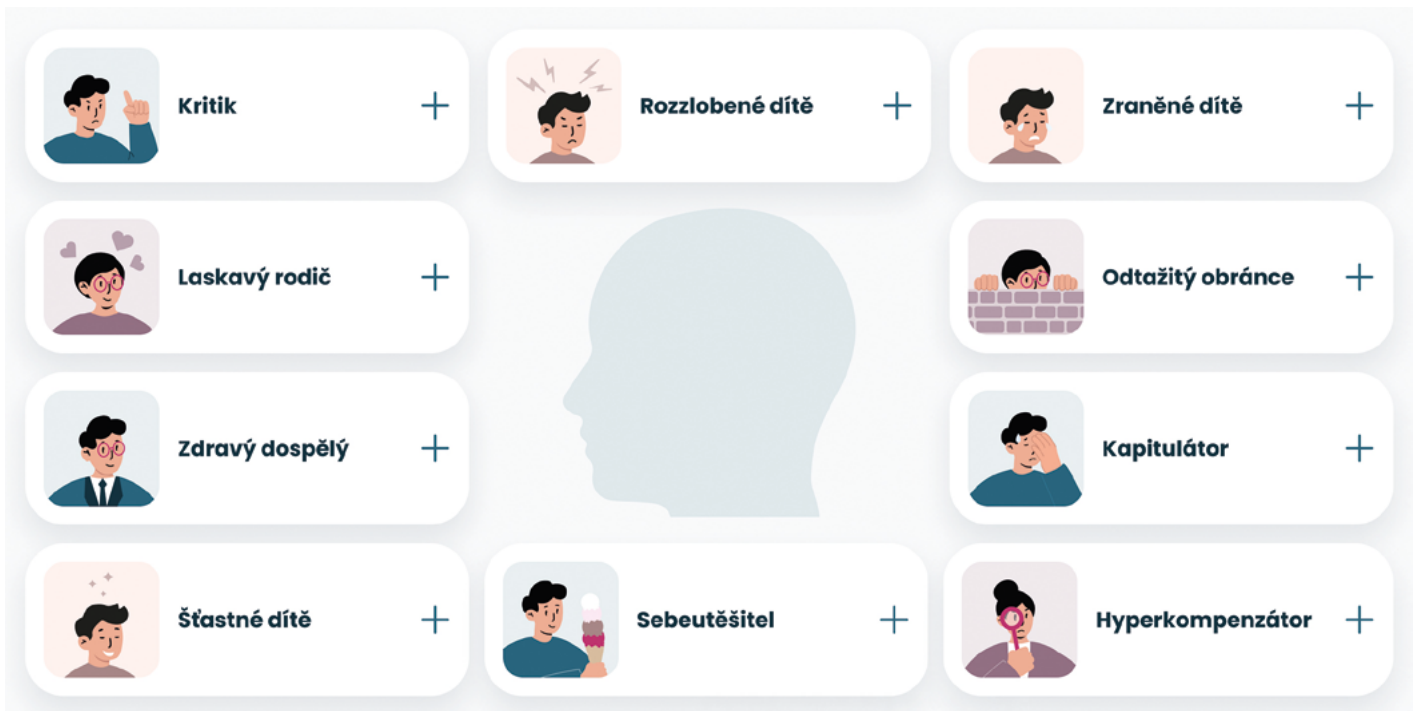


Obr. 5. Uvědomování módů



Obr. 6. Příklad edukačního videa o komunikaci

Podívejme se na **rozhovor Jarmily s mámou**, která přišla hlídat děti, když Jarka nečekaně musela vzít službu za kolegyni. Všimněte si, **jaké módy se podílejí** na zpracování toho, co druhá říká, a jak to ovlivní jejich diskuzi. V druhé části videa, při aktivaci módů „Laskavého rodiče“ a „Zdravého dospělého“, vypadá rozhovor mezi matkou a dcerou jinak. Všimněme si, že to, co dcera řekne, má vliv na to, **jaké módy se u matky aktivují**.

Příklad výměny Jarky s mámou

mindwell

a rozlišovat své vnitřní stavy pomocí bludných kruhů (Obrázek 3), uvědomovat si kognitivní omyly (Obrázek 4) a zpracovávat automatické negativní myšlenky pomocí metody dvou sloupců. V dalších modulech tyto dovednosti zapojují při práci s módy (Obrázek 5), které představují schéma-terapeutický prvek práce. Zároveň se věnují plánování času a aktivit. V druhé polovině programu se zabývají komunikačními dovednostmi, zejména nácvikem asertivity. Kognitivní

práce s jádrovými přesvědčeními a podmíněnými pravidly se nachází ke konci programu, v době, kdy jsou již klienti zvyklí přemýšlet o svých myšlenkách a aktivně s nimi zacházet. Poslední moduly se věnují prevenci relapsu, zpevnění procvičovaných dovedností a podpoře jejich užívání i v budoucnosti. Součástí celého programu jsou sebesposuzovací škály PHQ-9 a GAD-7, které klient vyplňuje na začátku každého modulu a díky nimž může sledovat změnu v čase.

Na začátku a na konci programu navíc vyplňuje také inventář BDI-II.

Procházení modulem trvá přibližně 1,5–2 hodiny a klientům je doporučeno rozložit jeho procházení do více dní. Obsah modulů je pestrý. Krátké psychoedukační texty následují audiostopy s vyprávěním a kvízy pomáhající rozvíjet porozumění svým vnitřním stavům a zacházení s nimi. V každém modulu je několik krátkých cvičení, která vychází z kognitivně behaviorální terapie, a díky kterým může klient také aktivně zvládat své příznaky. Programem jej provází několik kazuistik lidí potýkajících se s depresí. Moduly obsahují krátké texty a videa popisující jejich životní příběh (Obrázek 6). Postavy plní stejná cvičení jako klient a mohou mu sloužit jako vzor.

Program má svého maskota, vydru Juráška, který je také skleslý a trápí se depresí. Jurásek vystupuje v krátkých videích. Zapojení zvířete dodává programu odlehčení a nadhled. Problémy vydry jsou do určité míry odlišné, než jsou ty lidské. To umožňuje pohlížet na Juráškovy problémy s nadhledem, který může být v případě lidských kazuistik náročně udržet. Pro klienty může být snazší přemýšlet o Juráškových potížích a zvládnání deprese než o lidských, které se více podobají těm vlastním. Forma trápení se liší (např. Jurásek se nedokáže přimět, aby šel chytat ryby, zatímco člověk s depresí se bude