

Psychoterapie a poradenství v praxi

Seminář: Soukromá praxe, kombinace psychoterapie a farmakoterapie

Jan Roubal

Přečtěte si prosím následující přepis jednoho psychoterapeutického sezení. Ukázka sezení pochází z kazuistiky, kterou budete komplexně zpracovávat a připravovat na závěrečné kolokvium.

Na nadcházejícím semináři budeme diskutovat nad vybranými video ukázkami z tohoto sezení. Přímo na semináři ale nebude čas na sledování celého videa, proto je potřeba, abyste dopředu znali obsah celého sezení.

Prosím o zachovávání maximální míry důvěrnosti, používejte přepis sezení jen pro potřeby tohoto semináře a nesdílejte ho s nikým mimo studenty tohoto předmětu.

Údaje o klientce

- 33 let
- má dceru (2,5 roku) s partnerem
- pracuje jako vedoucí pobočky obchodu
- doposud se neléčila ani tělesně ani psychicky
- 1 rok ji nic nezajímá, nemá koníčky, jen práce
- 3 roky paralelní vztah, pět let s partnerem – nespokojená, neschopná odejít, druhý vztah se také pokazil
- na psychoterapii nikdy nebyla, chce pracovat na změně životního stylu, stresech, neumí odpočívat
- „strach od žaludku“, brnění ramenou, úzkost, strach už dopředu, špatně od žaludku, strach někam jít, nakoupit
- někdy trvá minutu, jindy až zabere Neuro
- spouštěč – strach se najíst, auto
- před měsícem byla vyšetřena na interně pro náhlou mdlobu (při dlouhé cestě autem nevolnost, slabost, obtížné dýchání, únava, pocit na zvracení)
 - o kompletně somaticky vyšetřena se závěrem: sinusová tachykardie, obtíže v.s. psychogenní – menstruace + osobní problémy, exhausce
 - o doporučení: Odpočinek!!!, klid. relaxace, dostatek tekutin, gynek. vyš., glykemie nalačno, ECHO srdce
- týden na to přivezena ke čtyřdenní hospitalizaci záchrankou pro výraznou slabost, nauzeu a nechutenství, průjemy, parestezie
 - o vyšetřena neurologicky (0) i psychologicky (významná hladina úzkosti s vysokým sklonem k somatizaci, vydán kontakt na psychoterapeuta)
 - o závěr: anxieta se sklonem k somatizaci
 - o nasazena medikace: Citalopram 10mg/d., přechodně Neuro 0.25 2-3xdenně

Psychoterapie

- klientka absolvovala celkem 18 psychoterapeutických sezení
- následuje přepis 13tého sezení

T: Musela jste cestovat teďka v tomhle nečase?

K: Jenom kousek.

T: Jo nejela jste z (*jméno města*)?

K: Ne, ne ne, já dneska mám volno. Já jsem pracovala o víkendu. (*úsměv*)

T: Aha.

K: Takže mám volno teď dva dny, a zrovna to vyšlo tak, že teda to počasí. (*úsměv*)

T: No. O víkendu byste to měla lepší.

K: No to určitě, no se pořád chytám, že to, začnu běhat a nějak jako.

T: V tomhle to nejde, no.

K: Ne. Já jsem si koupila boty na běhání, tak jsem říkala, že začnu.

T: Aha. A jaký jste koupila?

K: No nakonec jsem si koupila prostě nějaký běžecký adidas, mi pán doporučil...

T: Jsem si říkal, jestli nebudete běhat v těch pětiprstáčkách, co jsou teď...

K: Né, ne ne, to zas né, to ne, jsem říkala, že sem trošičku chodila běhat a dělala jsem vlastně i přijímačky z tělocviku a pak jsem to nějak zazdila všechno. (*smích*)

T: Všechno, že jo. (*úsměv*)

K: Takže teď jako jsem dostala zas chuť, že teď abych mohla začít s běháním.

T: Hm, hm, hm, hm. Jo tak vono za chvíli už to pude.

K: No nevim, vono trošičku, se tak těším, až bude hezky a a pořád nic.

T: Jo, já ještě vypnu telefon tady, aby nás to nerušilo.

K: Právě jsem říkala, musím trošičku zase kondici nahnat a tak. (*úsměv*)

K: Teď zase dobře ale jako vod tý doby, co jsem tady nebyla, tak jsem zas jednou měla (*úsměv*) prostě takovej ten, ten stav, kdy teda jsem si vzala neurol, jeden a pak to zas jakoby se lepší a tejden prostě to trvá, než se zas dostanu do normálu jako dycky prostě.

T: (.) No, jak se vám daří?

K: Jako a teď zas dobrý.

T: Uhm.

K: Já jsem si, schválně jsem si to zapisovala, dělala jsem si ty zápisky. Jo, já jsem si to zapisovala, doufám, že jsem to nezapomněla doma...

T: No to mě zajímá, právě na to teď myslím.

K: Jako když je mi dobře, tak si nic nepíšu.

T: Hm.

K: Aa, a á, bylo to zajímavý, protože já jsem vodjízďela do Prahy a to jsme jely s dcerou vlakem, že pojedem do Prahy a prostě před tím já už jsem jako, než jsme odjízďely, tak už jsem taková jako, taková nervozní a to. No a na nástupišti po tom se mi udělalo jakoby blbě až (*smích*) jsem si musela vzít neurol.

T: (přikyvuje) Hm.

K: jako když jsem nervozní z cesty vlakem. Nebo já nevim prostě. No a...

T: A tím to skončilo? Jako pak ten neurol pomohl?

K: No. Během prostě půl hodky, jsem nastoupila do vlaku a během půl hodky dobrý.

T: Uhm.

K: Jako pak mi, ještě chvíli jako mi nebylo dobře, ale to mě přijde totiž, já mám pocit, jestli mi to, já jsem den před tím byla vlastně v (*jméno města*) s mamkou na obědě, a já mám pocit, jestli mi to neudělá jídlo, jestli jsem prostě nesnědla něco špatnýho a jak mě, jak mě prostě není jakoby dobře, tak jestli mi to nevyvolá prostě tydle stavy.

T: A no tak možná dohromady ještě s tím stresem z té cesty, že jste jela.

K: Jako přijde mi to úplně absurdní, protože dřív jsem jezdila vlakem (*smích*) a teď úplně jak.

T: Tak dřív jste zvládala strašně moc věcí, že jo...

K: No to jo, ale tak jízdu vlakem bych mohla zvládnout.

T: Tak jo, ale když se to přidá k jiným zdrojům stresu, ne jako dohromady, že se to tak jako nahromadí, nevím no. A s tím jídlem, co jste měla k jídlu nebo co?

K: Ježiš já jsem si tam dala nákou, nákou činu jsme si daly.

T: Jestli to bylo něco, co vám jako nesedlo...

K: Já jako já jsem říkala, že prostě to musím vopravdu si na to jídlo dávat strašnej pozor, že jako mi to nějak, musím prostě jíst jen ty čerstvý jídla, ne mastný, mě to prostě fakt vadí, já mám to trávení nějak takový, takže teď se snažím i menší porce, jíst a hodně jako ovoce a zeleniny, no, dá se tak fungovat, koupila jsem si odšťavovač, takže (*smích*) piju šťávy a to je docela dobrý jako, to bych řekla, že je docela mi jakoby pomáhá, že mám pocit, že do sebe do těla dostávám.

T: Hm.

K: něco zdravýho, tak (*smích*) jinak jsem pak jakoby byla taková jakoby unavená, zase jsem přijela do Prahy a musela jsem si lehnout, prostě strašně unavená a před tím jsem byla zas dva tři dny v práci tak jako mě asi víc víc faktorů, když se sejde.

T: Jo. Jo.

K: Jako když já nevím no.

T: Tak co jste si zapsala, nebo co tam z toho se důležitýho objevilo?

K: Já teď koukám(.) Jo no já totiž jak to dopoledne než jsem měla jakoby jet do tý Prahy tak fakt jsem byla jsem se jako nic taková prostě nervózní zkrátka a jako jsem často chodila prostě na záchod a to se mi stávalo i tenkrát před tím, že mě to pořád takhle nutilo chodit na záchod, a pak prostě před tím jako když jsem nastoupila, vyloženě v tom momentě kdy přišlo na to, že mám vlízt do toho vlaku tak prostě se mi udělalo...

T: Hm.

K: Jo, jakoby nedobře. A eště další věc, oni tam se mnou jako byli rodiče, protože nás vezli é na vlak a teď mamka mě jakoby začala zrazovat „tak nejezdí, se na to vykašli“ a to, a já jsem říkala „ne tak prostě jako Anička se na to těší, že pojedem vlakem, tak pojedu“ A zas v tom momentě toho rozhodování (*smích*) se mi přitížilo

T: Hm (*průběžně přikyvuje*).

K: A vzala jsem si prášek no. Ale jak jsem sedla do vlaku, dobrý. (*kroucí hlavou*)

T: Už jste byla rozhodnutá...

K: No, že prostě ještě ani ten prášek nestačil zabrat a už to už dobrý.

T: Jo, jo jo.

T: Ale fakt to rozhodování je pro vás stres, že jo.

K: No, je no.

T: Hm, hm.

K: A jako vopravdu je.

T: Hm, to je zajímavý, hm. Jak se rozhodnete, i když je to pro tu možnost která vlastně jako je ta míň pohodlná...

K: Mně se nechtělo. Mně se zkrátka nechtělo. Protože jsem, já jsem si i říkala, já jsem prostě zvyklá, když někam se přemísťovat autem, je to pro mě pohodlný a teď prostě a zase s malou a a sama a vlakem a a tak jsem si zas říkala, ale kdyby se mi něco stalo (*smích*) a to ale prostě jak už jsem se pro to rozhodla, tak už to bylo dobrý no.

T: (*přikyvuje*)

K: Nó.

T: I když to je nepohodlná cesta, ale jakmile se rozhodnete, tak se uleví.

K: No, tak je to dobrý.

T: Jo.

K: Akorát pak když jsem přijela do Prahy tak vopravdu jsem jakoby asi z toho rozhodování byla unavená (*smích v hlase*) tak jsem si, musela jsem si jakoby lehnout na chvíli.

T: Jo.

K: Když člověk je po tom takovej vyčerpanej, to je taky zajímavý, to je tak jakoby skoro pokaždý, i že vopravdu to jsou takový jakoby vlny.

T: Hm.

K: Jo a dycky to skončí tím, nebo teda, když je to takový horší, že si vezmu ten prášek, se to lepší lepší ale trvá to prostě vopravdu jakoby tejdén skoro, než se z toho úplně dostanu no a pak je to zas teď je to zas dobrý no (*krčí rameny*)

T: Uhm, uhm.

K: Že je to jakoby ne že ten zlom je ten, že si vezmu ten neurol.

T: Hm.

K: Že je to jakoby ne že ten zlom je ten, že si vezmu ten neurol.

T: Uhm.

K: A vod toho vokamžiku prostě se to zlepší.

T: Uhm uhm. A vlny, co to myslíte?

K: A už je mi zase dobře.

T: Uhm, uhm,jo.

K: No takže...

T: A zlom je, když si ho vezmete, jako ne když začne působit, ale když si ho vezmete.

K: No, když si ho vezmu, no mně přijde prostě jako spolknou tak.

T: Jo. Hm.

K: No a pokaždý právě, co se mi todle stalo, tak sem si jakoby šla lehnout nebo prostě byla jsem unavená, tak (.) jako ze začátku, když jsem se vrátila z nemocnice tak sem ty stavy měla častěj a dycky mě to tak na dvě hodiny vodrovnalo, že jsem si fakt musela jít lehnout a to spala jsem, teď prostě je to jakoby už lepší, ale stejně prostě (*úsměv*) je člověk takovej unavenej z toho, no a pořád jakoby tak vod žaludku prostě mi bylo divně, taková prostě nevo – jako taková nevolnost, no (..)

Jo a já tu...

T: Hm. (*příkyvuje*)

K: No a jo, ještě potom, ja jsem vlastně, to jsme vodjely do tý Prahy.

T: Hm.

K: A tam jsme potom šly taky na voběd, a mě ta myšlenka, že si jdu zase sednout někam na voběd, tak už prostě (*smích*), už mi to jakoby nedělalo dobře. Tak pak jsem si dala víno a přešlo to, (*smích*) že prostě ten alkohol působí no (*krčí rameny*).

T: Působí podobně jak ten neurol, no no, hm, hm.

K: Takže no a to taky bylo dobrý, ale to bylo já totiž to byl takovej týden, já jsem toho měla vopravdu docela dost, protože to jsem, to jsme jely tím vlakem do Prahy, pak jsem se vracela do (*jméno města*), protože jsem musela udělat měsíční uzávěrku a po tý uzávěrce zase jsme jeli do Prahy, právě teď, to takže to byl takový hektický docela, a teď jsem vám něco chtěla říct a...

T: Něco s tím alkoholem jsme probírali.

K: Něco s tím alkoholem (*příkyvuje*) (.) No ale jsem to zapoměla zase (*smích*).

T: No ale že to vypadá, že celej ten tejdén byl teda jako nabytej, že jo. že tam toho bylo hodně.

K: No, to jo no. To bylo. Vono otázka, prostě je to takový jestli to je jakoby vopravdu reálně stres, nebo jestli mně to připadá jakoby že toho je moc, já nevím.

T: Hm. Hm. Tak jde vo to, jak vy to vnímáte, že jo. Hm, ten stres se hromadí ve vás, že jo.

K: To jo.

T: takže jde o to vaše prožívání (toho).

K: Jako asi, třeba když, jako často to dělám, já se kouknu třeba na rozpis a teď si říkám, tak a tendle tejdén mám toho hodně a jako je pravda, že když si to představím, jako co mě čeká, tak

jo, je to takový pro mě nepříjemný. Jo a tady vopravdu ten týden byl, byl jak v práci, tak prostě ty cesty do Prahy. Jo a já jsem vám něco chtěla říct a (.) možná jsem, no a pak jsme vlastně ještě měli poradu, to jsem se vrátila z Prahy, a to jsem prostě jela na poradu. Takže to jsem jenom dycky popadla tašku

a všechno přemístila jsem se zase do (*název města*), takže toho bylo všeho strašně moc.

T: (průběžně přikyvuje)

T: A ten po tom do tý Prahy s dcerou jste jela až po tom, to byl až závěr toho týdne jo?

K: Ne, to právě bylo před

T: Aha, aha.

K: To bylo vlastně pětadvacátýho února, to jsme byly, to jsme byly, to jsme byly, na tom, s mamkou na tom vobědě, to jsme vlastně celej den chodily v (*název města*) po city parku, po tom é toho, den potom, jsme měly jet, nebo jsme jely vlakem do tý Prahy. To se mi udělalo (.) blbě, a pak dvacet sedm, to jsme byly v Praze a na prvního jsem se vracela do (*jméno města*), protože jsem měla uzávěrku.

T: Uhm, jo.

K: A jo a tady mám, že vlastně po uzávěrce, to bylo už v sobotu, tak jsem byla na procházce a to jsem, to se i udělalo líp po tom, jak jsem byla venku, tak to bylo lepší.

T: Uhm.

K: No a pak už jakoby se to lepšílo, pak jsem právě, pak jsem byla pondělí úterý zase v Praze ale to už jako nebylo tak hrozný, to bylo docela jakoby, to už proběhlo celkem, až na ten voběd, tam jsme šli na ten voběd a před tím vobědem jsem měla takovej pocit, že to není dobrý, no a pak jsem se ve středu jsme se vrátili z Prahy já jsem akorát si přisedla do auta a jela jsem na poradu do (*jméno města*), no. Takže to bylo takový (.)

T: Tak co vám z toho vystupuje jako důležitý z těch zápisů?

K: no dávat si pozor na jídlo, (*úsměv*) jsem, si musím hlídat jídlo.

T: Uhm (*přikyvuje*)

K: No že bych, že bych asi jakoby, (.) jo já se, mně třeba přijde fakt jakoby (*úsměv*), že é, dycky nad tím začnu přemejšlet, když jsem sama s Aničkou, jakoby s Aničkou a čeká mě s ní nějaká akce.

T: Uhm.

K: Jo konkrétně, že jsem teda, já jsem vlakem dlouho nejela, ale tak jsem si říkala, jo že bych měla prostě stres z Českéjch drah (*smích*) to teda nevím. Jako to mi přijde úplně, no ale asi jo, asi to pro mě bylo (.) nepohodlný no.

T: Nepohodlný, a už jako to, už jste před tím měla nějak nahromaděnej stres, ještě vás čekal těžkej tejdén.

K: A eště mi jakoby asi nebylo dobře z toho z toho jídla no, protože já vopravdu před tím, um, jsem měla, já jsem sloužila víkend, to bylo než jsme vodjížděli, tak já jsem celej víkend byla v práci a ten víkend byl takovej náročnej. Jo a pak to pondělí jsem celej den chodila v tý (*název města*) po těch obchodech no.

T: Což je pro Vás relaxace, nebo, nebo stres?

K: No to ne, tak jako není no. (*krčí rameny*) Není to relaxace určitě ne, no.

T: Lepší je bejt venku.

K: No, je.

T: Proč jste tam chodila?

K: Protože to jsme měly, to jsme měly s mamkou domluvený no, že se tam pojedem podívat. No, (.) no jo ale mě vůbec, jsem zjistila, že to nakupování mě vůbec nebaví no, já třeba teďka když jsem v tý Praze, dřív jsem chodila po vobchodech... Mě to nebaví, teďka, když tam jsem tak jsem se šli radši projít jakoby do Havlíčkovejch sadů tam pochodit, a vůbec mě ty vobchody prostě nezajímaj.

T: A mamku vaši jo?

K: (.) no já myslím že mamka jako ráda chodí po obchodech.

T: Že jste šly spolu taky jste (), že ona to chce vlastně. (*úsměv*)

K: No jako tak vono jako, takhle se aspoň, že se dostane jakoby, udělá si vejlet trošku. No. Myslím, že a jo asi jo.

T: Jakej máte vztah spolu vlastně?

K: S mamkou? Já myslíš, že dobrej, akorát...

T: Že jste šly na oběd spolu.

K: Akorát trošičku, ale to jsem vám říkala, že mamka jakoby je pesimistista, že je taková negativně laděná a že jakoby se to na mě přenáší, ale jako nejenom na mě, my jsme... Když se bavím se ségrou, tak vona to vnímá podobně, takže jako když třeba jsme s mamkou, když má tu náladu, tak se to hrozně jakoby na nás přenesse.

T: Hm, a teď měla?

K: (..) To nevim, to si nepamatuju, mně přijde, že ona málokdy má dobrou (*úsměv*), že je jakoby dobře naladěná, že spíš prostě to jako vidí ty věci záporně no.

T: Hm, hm.

K: Takže...

T: Že si říkám, že vlastně jste byly spolu teda, den předem na vobědě, že jo a asi to jídlo vám nějak nesedlo, ale možná že i to, že se na vás přenesl nákej pesimismus...

K: Nó, jako um, jako to jsem já jako tohle taky sem tam pozoruju, že třeba, když jsem u ní a má jakoby špatnou náladu, tak jako není mi z toho dobře no, nebo když ještě jako mi začne říkat, co mám dělat a co nemám dělat a co je jakoby pro mě dobrý... A co není a, jo tak prostě, to člověk pak má pocit, že žije prostě (*smích*) úplně špatně, že to, že...

T: Hm, a jak na to, jaký to pro vás je, když vám to takhle říká, že to teda je...?

K: No já jsem, já jsem zas taková, že prostě, um, že jako já to moc nedokážu ventilovat, já to já prostě to nějak moc nekomentuju, sestra, ta je jiná, ta prostě je schopná se s mamkou pohádat, pohádat, ale to už je vod mala prostě. Oni se dycky jakoby hádaly, a já jsem zase, mám takovou klidnější povahu, a mě prostě přijde blbý se s ní hádat, nebo si tak říkám, jo má taky jako svejch starostí dost, hlídá nám vlastně holky, abysme mohly chodit do práce, tak jsem říkala, abych nepřilejvala ještě do vohně a náladu jí nezhoršovala, no takže spíš jí tak jakoby vyslechnu ale (.) No, jako někdy se člověk snaží trošičku, když mám dobrou náladu, to na ni přenýst, ale vono, vono to moc nejde, to jako (..)

T: A taky vlastně byla u toho vlaku, když jste vodjížděly že jo, že...

K: Byla, no byla (*úsměv*) právě zas jako jak do mě lavírovala, jako že nemám jezdit a taťka tam stál a říkal, jako už jí řek „tak už jí nech bejt, tak je dospělá, tak ví co má dělat“... Tak jo, tak jako tím to taky nelepší, tím bych řekla, že prostě se to taky zhorší.

T: Uhm. Jo.

K: No.

T: Takže máme už několik věcí, který tam vystupujou, jako který, asi každá jednotlivě vám nic špatnýho neudělá, že jo, když sníte něco co vám nesedne, to nějak zvládnete.

K: No, to je pravda.

T: Když se potkáte s mámou, která je pesimistická zrovna, tak to taky možná tak jako snesete. Když se musíte rozhodovat, jestli jet vlakem nebo ne (*úsměv*), tak samo jednotlivě možná jo, ale když se to všechno nakupí, tak.

K: Uhm, uhm. Tak už je potom toho moc.

T: Ještě něco se tam vobjevilo takovýho rizikovýho pro vás...? To rozhodování vlastně, to tam ještě je.

K: Hm. To asi, jo to jo no, jestli teda se mám na to vykašlat nebo prostě mám jet do tý Prahy.

T: A ještě něco, když už jste...?

K: Já jsem, já myslím že ne no, že prostě.

T: Uhm uhm.

K: Asi prostě ten faktor, že mi jakoby nebo že jsem teda asi snědla, něco co mi nesedlo prostě no, mama, a to rozhodování jestli do toho jít nebo ne... Hm.

T: Jo, (*přikyvuje*) tohle všechno dohromady udělalo nákej (.) a zkuste to popsat, co to udělalo, jako (vlastně, jak jste se)? (*přikyvuje*)

K: Jako mně přijde, že už od rána je to takovej, je to prostě neklid, jako člověk je takovej, že se necejtím dobře, mně přijde, že vopravdu teď jakoby vnímám hrozně ty jednotlivý, jako když mám prostě určitý prostě hladiny takový, že člověk vnímá, jak mu je, jo jako (*smích, krčí rameny*) dřív to tak nebylo, ale teď to mám takový jako roz... rozsortýrovaný.

T: A můžete to popsat ty hladiny, co jsou?

K: No třeba jako dneska, když se cítím dobře tak jako, je mi, je mi dobře jak fyzicky, prostě nic mě nebolí, mám dobrou náladu, prostě, že i když je teda hnusně, jsem říkala, tak kdyby bylo sluníčko tak to bude, jako hezčí. Ale vůbec jakoby nemám ty myšlenky na to, že se mi udělá špatně, to prostě tam neprobíhá. No a když právě to je takový jakoby horší, ...

T: Uhm, uhm.

K: Tak ty myšlenky, že mi bude špatně se objevujou častěji.

T: Uhm.

K: Ale dopo- většinou fakt dopoledne...

T: Hm.

K: Většinou dopoledne, to vodpoledne už je dobrý.

T: Takže to je další hladina jakoby?

K: No, je, že prostě to...

T: A pak?

K: A pak se to jakoby přehoupne a pak už je to dobrý no, pak jakoby a pak je teda ten stav, kdy vopravdu si беру prášek, kdy teda mě to dožene, a to mi přijde, že už jakoby to je takovej stav, kdy už to nedokážu nijak jinak jakoby regulovat, že se nedokážu toho nepříjemného pocitu, takovej jako že to přerůstá vopravdu v tu nevolnost takovou. A že se tomu nedokážu nějak zbavit a to teda končí tím, že si vezmu prášek a tím se to zastaví, no.

T: Jo, jo. (*průběžně přikyvuje*) A tím s to zastaví. A na tý, takže to jsou vlastně tři takový, jestli tomu rozumím tři úrovně...

K: No, no, jo no.

T: Na jedný jste teď?

K: No (*přikyvuje*).

T: Jedna bejvá dopoledne, kdy se vobjevujou ty myšlenky...

K: Uhm, uhm.

T: A třetí...

K: To je tak ten týden, týden po tom, kdy si беру neurolog.

T: Týden po tom, hm.

K: A vlastně před tím jakoby ten den prostě, nebo ten okamžik kdy je mi teda nejhůř (*smích v hlase*) to se jakoby, no.

T: Tak tam to je, i že to tělesně vnímáte přes tu nevolnost.

K: Uhm, no, no.

T: Nemůžete to pořádně regulovat jenom tím, že vezmete neurolog.

K: No, možná jako třeba kdybych, já nevím, kdybych byla třeba doma nebo měla možnost jít ven. Tak bych to zvládla třeba jako i bez prášku, jenže je člověk jakoby jsem říkala, no tak budu zase jakoby sama s malou a... A co když se to prostě nezlepší, tak jako jsem si ten prášek vzala no.

T: No.

K: No, (.) no takže teď, teď je to zas úplně, teď je to dobrý.

T: Stane se to někdy taky, že že jakoby jste takhle na týhle úrovni teď...

K: Hm.

T: A pak se dostanete na tu druhou, kdy se vobjevují jenom ty myšlenky.

K: No.

T: A pak teprv přijde to.

K: To se, to jo, to prostě, možná (*úsměv*) to mě taky teď když nad tím přemejšlim, jestli to zas není chvilku před tím, než si vezmu...

T: Ano.

K: Ten neurol.

T: Aha.

K: Že ty myšlenky se vobjevují častěji.

T: Že už to dozrává.

K: To je možný, že tak ty dva tři dny, že prostě začínám mít takový jako jo, že přestanu se cejtit dobře. A už je no, no no.

T: A jaký myšlenky se vobjevují?

K: No většinou vopravdu takový, že to, že se necejtim fyzicky dobře, že prostě jako ten, že mně přijde, že všechno je hrozně spojený s tím zaživačím traktem, že jakmile, že jo cejtím, že mi není úplně dobře od žaludku a že jako to jídlo je takový, že něco s ním a je mi prostě z toho těžko a...

T: Uhm. A chce se vám chodit na záchod, to taky...

K: No, no to spíš jakoby v ten den, když no.

T: V ten den.

K: No, no, tak to, (.)

T: Takže to nejsou ani tolik myšlenky jako spíš tělesný (.) pocity ňáký.

K: No a a k tomu se asi přidaj ty myšlenky po tom, když jakoby se necejtim dobře, tak prostě...

T: Jaký, co třeba?

K: No, že mi bude ještě hůř. (*smích*)

T: Jo, jako že vlastně dopředu, abyste, co bude.

K: No, no, no.

T: Aha.

K: A pak třeba když jsem jakoby sama doma s malou, tak si říkám, no jo, tak dneska jsem dopoledne sama doma.

T: Hm.

K: A kdo ví, jak mi bude, a (.) taky nevím, proč to mám spojený jakoby s tím dítětem, jestli jako mám strach, že bych, že by se o ni neměl kdo postarat nebo...

T: Hm.

K: Možná asi jo, že jak jsem byla v tý nemocnici, tak ona, tak že jo chvíli spala u ségry, (když se to jako hodilo), když nebyl Martin v práci, tak byla doma, že pak jsem měla takovej ten, takovej ten pocit, že jakoby, že mi to bylo líto, že se o ní nemůžu postarat, tak se asi vod tý doby, no. Nevím... jak když nad tím přemýšlím.

T: Co?

K: (*úsměv*) Tak se mi úplně nedělá dobře z toho.

T: Se posouváte z tý spodní hladiny na ňákou... Je to tak?

K: No (*úsměv*) že prostě že. Když přemejšlim, že bych se jako nemohla postarat o dítě, tak to jako...

T: Jo, jo takhle.

K: Jo tak no, když jsem si právě vzpomněla, jak mi bylo v tý nemocnici, no.

T: A co se teda děje teď? Když o tom přemýšlíte?

K: No, prostě jako já, tak to je taková jakoby úzkost, taková zvláštní, člověk cejtí jako v rukách, takový jakoby...

T: Aha.

K: Nevím, no.

T: Zkuste, mně přijde důležitý, že se to vlastně dostává sem, že s tím můžem teďka pracovat chvíli, jo.

K: Hm. (*smích*)

T: Zkuste mi to ještě popisovat, jako co se děje vlastně. Říkáte úzkost...

K: No že, že to je takový prostě, že to jde vod žaludku takový, že že se člověku začne hůř trošku dechat a prostě fakt, že se cejtím v rukách tak jako takovou, takovou, já nevím jak to, vono se to strašně těžko popisuje, takovou slabost jakoby... no jo.

T: Jo, jo, jo. (*přikyvuje*) Když tohle to se vám stane někdy, jako běžně při vašem fungování, co s tím děláte? Co vám pomáhá?

K: Většinou, většinou se to snažím rozdechat, jo. Že prostě...

T: A jak to děláte?

K: No, že se jakoby nadechnu, zadržím dech na chvíli, na chvíli a pak pomalu vydechnu.

T: Uhm. A funguje to?

K: Někdy jo, někdy to funguje.

T: Uhm.

K: (*smích*)

T: Co se děje? (*úsměv*)

K: Ale prostě, že to je zvláštní, že jako ta myšlenka, že vopravdu se mi (*smcív*) se člověku neudělá dobře no.

T: A co to dělá teďka teda ta, ta úzkost?

K: No. (*úsměv*)

T: Eště to cejtíte?

K: No pořád.

T: Jo.

T: Vidim, že jste si dala nohy takhle jakoby na zem, což je dobrej nápad, že si vlastně jako, jo, že se postavíte pevně.

K: (*smích*) Hm.

T: Nebo se chcete víc jako pohodlněc usadit?

K: No, možná jo. (*smích*)

T: Zkuste to, zkuste to, jako co tak jako, aby se to vlastně, aby to povolilo jo ta úzkost, zkuste si najít polohu (.) Jak byste si sedla, aby to bylo, to tělo se mohlo uvolnit.

K: Mně přijde, že tím dýcháním, to jakoby (.) už to přestává no.

T: Už to přestává? (*přikyvuje*)

K: Hm, ale přijde mi, že trošičku takový, ne jako brnění trošičku tady malinko, že to je takový.

T: Jo. Já jsem viděl před tím, že jste si dávala nohy takhle jako dopředu, jako byste se chtěla trochu rozvalit. Nevím jestli to tak bylo...

K: No, že to je pohodlný, že když si tak jakoby lehnu tak.

T: Zkuste to.

K: Abych Vám tady neusnula.

T: No tak já vás probudím když tak, až skončíme.

K: (*smích*) Ale jako nejlepší že to člověk fakt jakoby snaží, snaží to prodechat, no.

T: Jaký je to teďka, když takhle jste víc ()?

K: Jako lepší, ale ještě to teda nepřechází, no.

T: Jo.

T: Já vám nechám čas chvíli, jo?

K: Hm.

T: Tak si to prodechávejte, hledejte si pozici.

K: To že mi přijde divný, že prostě mi to něco vyvolá takovýho.

T: Hm. (*přikyvuje*)

K: (...) že to je taková fakt jakoby taková slabost, že člověk je prostě takovej jakoby, začne takovej unavenej.

T: A teď jak to je?

K: Už je to lepší.

T: Ještě jste se napila tady toho čaje, jak jste, co to dělá, když se napijete?

K: No asi se to zlepšuje, protože...

T: Taky to může bejt jeden způsob?

K: Může no, že že akorát, že si to jakoby neuvědomuju, že prostě to.

T: No zkuste, zkuste si uvědomit, co to dělá, jo když se napijete teplýho čaje, když...

K: Že se asi, že to, že něco začnu dělat prostě.

T: Jo, jo. (*přikyvuje*)

K: Nějak něco něco že přemejšlim nad něčím jiným (*úsměv*) než nad tou myšlenkou.

T: Než dopředu obavy, jo, jo.

K: No.

T: Začnete dechat a ono se... Třeba se napijete a začnete něco dělat.

K: Uhm, uhm. A pak se, jak se vopravdu, jak se začnu věnovat nákejím myšlenkám, (.) tak to není dobrý (*úsměv*).

T: Hm, hm.

K: No tak, teď jsem si vyzkoušela, jaká myšlenka mi to dělá.

T: (*smích*)

K: (*smích*)

T: A...?

K: A už je to lepší, už je to...?

T: Aha. Už je to lepší?

K: Jo.

T: Ta úzkost, nebo a i ty ruce, jak jste říkala...?

K: Uhm, uhm, přešlo no.

T: A víte, že tahleta myšlenka vám zvyšuje prostě úzkost.

K: Jo, to jo no, teda.

K: Můžu ještě poprosit o čaj kdyžtak?

T: No jasně.

K: (..) že se člověk jakoby (složí) prakticky. Děkuju. No a ještě jednu věc teda co jsem udělala. Tak jsem si začala snižovat dávky elicei. Že teda jsem, jenom jim půl tablety no. Takže zatím to nic nedělá, teda, až na teď. (*smích*)

T: Jak až na teď, co tím myslíte?

K: No teď, teďka jak jsem.

T: Tohle, co se stalo.

K: Jo.

T: A kdy jste to začala snižovat?

K: Tak týden to je.

T: Uhm, uhm. Takže to taky vlastně bylo v tom období, kdy se to všechno nahromadilo...

K: No to už je, to už bylo před tím, to už bylo dýl, já jako před týdnem, to už bylo takový volnější před týdnem.

T: A to s tím vlakem?

K: To bylo, to je čtrnáct dní zpátky.

T: Jo, jo.

K: To už je čtrnáct dnů, no.

T: Jinak to snižování nevnímáte nijak, že by vám něco dělalo špatnýho?

K: (*vrtí hlavou*) Zatím ne ještě jako.

T: Uhm. A vy jste sama si to takhle načasovala, jako že už je čas?

K: Nó, najednou jsem se nějak rozhodla, nevím proč, ale ale to ale (..) Jsem si a zrovna bylo takový hezký počasí, tak jsem si říkala no tak jako, že bych to mohla zkusit. (...) Tak uvidim, jestli to něco bude dělat no, ale zatím jako dobrý no.

T: Hm. (úsměv)

K: No je zvláštní, že prostě, když mám takovej dle jakoby stav, tak pak se, no to je přesně, že se necejtím jakoby (*smích*), že prostě je to spojený právě s tím trávícím traktem, že jako jenom tak, no.

K: Asi jako že to je tak zvláštní, že když člověk nad tím začne přemejšlet, že se mu udělá blbě.

T: To je propojený, že jo, těma myšlenkama podporuje tu úzkost.

K: No.

T: To je (.) nešikovný, že jo, nebo nepříjemný.

K: No, je to nepříjemný, no.

T: Na druhou stranu zase, ty myšlenky můžete ovládat, že jo, můžete prostě...

K: No ale jak kdy.

T: Jo, jak kdy. Jo, jo. (*přikyvuje*)

K: Někdy se to daří a někdy né.

T: Jo, že ale když se to daří, tak si to můžete přehodit někam jinam, začít dělat něco jinýho, myslet na dejchání nebo na čaj.

K: No.

T: Nebo... jo?

K: To jo, no.

T: A to je, ty pocity se zase změňej taky.

K: Hm.

T: A jde to jenom na nějaký tý hladině, dokud to není moc vysoký.

K: A pak už to nejde.

T: A pak to nejde.

K: No, nebo třeba by o šlo, ale zatím jsem nepřišla, jak na to, no.

T: Jo, jo. To je zajímavý, že vlastně vy jste říkala, že možná ta druhá hladina, jo, tak to ještě jde nějak ovládat.

K: Uhm.

T: Že se někdy vobjevuje třeba dva tři dny před tím, než se vám udělá špatně.

K: Nó.

T: Jo. Takže možná, když byste si tohodle všímala, jako kdy jste, kdyby jste si řekla „jo tak už jsem na tý druhý hladině, bacha chystá se to“. Jako jo a začla vědomě s tím pracovat jako vlastně nebo vodkládat ty myšlenky posílat pryč a jednak už dát bacha abyste si nepřidala další stres, že jo, když si řeknete „pozor už jsem na druhý, teď už stačí jenom trošku a pak budu tam“ a že se začnete šetřit a jako ubírat ten stres.

K: Hm. By si toho člověk asi měl všimnout, jako třeba teď.

T: Jako přesně tak, teď jste to přesně jako chytla vlastně včas, že to ještě, ještě jste nepotřebovala neurol, že jo, ještě to, bylo to nepříjemný...

K: Ne.

T: Ale ještě se to dalo rozdejchat.

K: Hm, jo, no (.) Teď bych měla jít asi na procházku, no.

T: Teď?

K: Hm.

T: Uhm, uhm. Že to ještě to doznívá trošku jo?

K: (.) Ale jako jo, to už je takovej stav, kterej prostě..., se kterým se dá bejt. (*úsměv*)

T: Jo, a víte, že když jdete na procházku, tak to pomůže. (*přikyvuje*)

K: Tak to přejde no, to pomůže. (..) No ale pak jako... jak se na to soustředíte, že jako jak se cejtím (*úsměv*) a tak (..).

T: Mně to přijde jako hrozně dobrá pomůcka, ty hladiny jak jste vo tom začala mluvit, jo že si to můžete prostě říct, teď jsem na tý první hladině, to je pohoda, to toho snesu dost, jako můžu bejt výkonná, dělat toho hodně.

K: Hm, hm.

T: A teď jsem na druhý bacha, teď už prostě...

K: No (*smích*) no, to třeba, teďka dneska.

T: Jo.

K: Ale přitom do teď než jsem sem přišla tak to bylo dobrý (*smích*), a když se člověk vrací k tomu, jako když hledá, co by to mohlo vyvolávat... (*odkašlání, odfrknutí*).

T: Ještě, ještě? Ne břicho kručí?

K: No, že to, že (.) akorát říkám, nevím co je jakoby příčinou, jestli jestli mi, že ty moje myšlenky působí jakoby na to trávení, nebo naopak, že to je tak jakoby propojený, a nevím prostě co. (..)

Je pravda, že to teď v práci, jak někdo třeba přijde, že má střevní chřipku, tak si říkám, hlavně ať to nechytne (*smích*)

T: Jo.

K: Tak, no (..) Já se musím na chvíli projít, nevádí vám to, že jo, že vám tady budu chvíli pochodovat (*smích*) trošičku.

T: Jistě, jistě, klidně i jestli chcete vedle si třeba.

K: Ne dobrý já se jenom na chvíli to na chvíli stoupnu, že...

T: No.

K: Že je to jak sedím.

T: Hm, no, nebo jestli chcete otevřít okno třeba.

K: Ne, ne, ne, dobrý, já jenom jak jsem tak jako nečinně neseděla.

T: Uhm.

K: No asi se pak pudu projít a vono to bude dobrý. (...) Tak dobrý (*odkašlání*) Já se vmlouvám, že mi zvoní telefon (*smích*).

T: (*úsměv*) Potřebovala jste ještě se zvednout a jako hejbnout se nějak.

K: Hm, hm. Já vůbec jako mám takovou potřebu prostě pohybu, že teď zas jak jsem byla dva dny zavřená v práci, tak by člověk v tý jenom v tý jedný mí-, jakoby, sem vlastně měla dvanáctky zase, protože jsem sloužila sobotu neděli.

T: Hm. (*přikyvuje*).

K: A jak člověk nemá ten vzduch po tom, to chybí no prostě...

T: Jo.

K: Tak jak jakoby vysadím.

T: Tak co?

K: Tak asi mám pocit, že jako když jsem v tom, v tý práci, tak je to dobrý dobrý a pak jako když najednou vysadím, tak to... To je jakoby, jakoby jsem to zas, já nevím, dycky po tom víkend, (.) jestli ty víkendy jsou pro mě náročný, (.) hm (..) (*úsměv*). Zas budu přemejšlet nad tím (*úsměv*) co to.

T: Nad čím?

K: Nad tím, že že co mi to vyvolalo prostě, jestli vopravdu ta myšlenka, jako na to, že bych se nepostarala jako vo dítě, asi jo, to je asi takový.

T: Hm.

K: To třeba mám jakoby i strach že s ní budu sama nebo...

T: Hm.

K: Že to s ní asi prostě, no ale tohodle teda nevím, jak se zbavit prostě, že člověk nemá strach.

T: Tak asi je to přirozený, že vás to napadne, že jo, to jako to je normální, ale zároveň se to nedá nijak vyřešit, to jsou věci s kterejma nic neuděláte.

K: No, to ne. (*pokrčení ramen*)

T: Tam jde o to, asi si ty myšlenky zase prostě pouštět, napadne vás to a šup s ní pryč.

K: Hm. (přikyvuje)

T: A taky teda si říkám, že vy jste sem sice přišla dneska a říkala jste, že vám je dobře, ale zároveň máte za sebou dvě dvanáctky, je to tak? Dvě dvanáctky?

K: Dvě, no.

T: Což je velkej stres, že jo, velký jako nahromadění, že sice vám je dobře, ale už je to jakoby, jak jsou ty hladiny, že jo, tak už je to těsně, né...

K: Se to zas (*smích*) zas se to začíná posouvat asi.

T: Že jo.

K: Hm, možná jo, no.

T: Ta únava to prostě posouvá už jako na horu a pak stačí takováhle blbá myšlenka, jako která a už to hodí o hladinu vejš.

K: No (přikyvuje) (.) no po tom víkendu je to blbý, no ale zas i před tím v tejdnu vlastně jsem měla, to jsme měli, že přijel generální jako ředitel náš a teď jakoby hodnotil lékárnu, tak to taky... že člověk jako s ním tam dvě hodiny sedí a prostě musí se vobhajovat, co proč to udělal takhle a proč takhle.

T: Hm (přikyvuje).

K: Tak je to asi, ale při tom je zvláštní, že ten víkend v práci a já se necejtím jakoby unavená, já prostě když jsem v tom v tom jakoby běhu, tak je to dobrý, (.) no.

T: A to mi připomíná to, jak jste sem přišla, že jo, to jste taky dlouho byla v běhu a furt dobrý, furt dobrý, furt běžíte.

K: No (*přikyvuje*) to jsem byla hodně dlouho v běhu.

T: Až až prostě už to nejde, no.

K: No (*přikyvuje*) (.) No. Nejlíp je jakoby v běhu ale prostě v tom vopravdovym, prostě se hejbat, no (*smích*).

T: (smích) Jo.

K: Takže to asi bude takovej jakoby (*smích*) kompromis dobrej.

T: Život v běhu.

K: Život v běhu.

T: (smích)

K: (smích)

T: Jo, jo

K: Ale ne v práci.

T: No tak máte boty...

K: Boty mám no.

T: Kam chodíte běhat? Nebo máte tady náký...?

K: No eště, no eště, eště nikam, ale dřív když jsem dělala přijímačky vlastně na tu vojenskou farmacii, tak jsem chodila běhat buď kolem rybníka, ale to bylo kvůli, kvůli času, že jsem si měřila, a pak většinou jako za barák, tam vyběhnu tam máme takovou už polní cestu, takže tam běžím takovej vokruh a to může bejt (*krčí rameny*) tři, čtyři kiláky.

T: Hm.

K: No, to je tak akorát, nechci běhat nákej maraton, to zas jako... no já spíš takový kratší, kratší tratě. (*smích*) (.) Tak.

T: A kdy to bylo ten, kdy jste takhle běhala (nebo chodila)?

K: To už je dlouho, Ježiš, to už je dlouho, to bylo no já jsem vlastně no přijímačky jsem dělala, to už je deset, patnáct let, to je hrozný, (*smích*) na vejšku, tak to jsem, to jsem hodně sportovala. No a pak jak jsem nakonec nenastoupila na tu vojenskou farmacii, nastoupila jsem na normální, tak jsem tak nějak jakoby ten běh úplně úplně jako už pouštěla, spíš jsem začala to kolo, tu cyklistiku.

T: Uhm, uhm.

K: No a teďka, teď zas prostě jsem dostala jakoby chuť, že bych to mohla zkusit (*úsměv*) (.) Jako že člověk asi nebude v takový kondici, (*smích*) jako před deseti lety, ale to nevadí, to jako že už se na to docela těším, no, (nejlepší je) ráno si takhle vyběhnout ještě když, v létě to je perfektní, ještě není takový teplo, no a většinou neběhám někde prostě u silnice a to do přírody se jít proběhnout.

T: Hm.

K: (...) No a na kole chci začít jezdit taky trochu, jenže říkám, to počasí je takový no, hm, že už by to, jak bylo to sluníčko, tak to bylo úplně perfektní, to i to teplo, to právě jsem začala na zahrádce jsem začala přesazovat kytky to mě taky hrozně uklidňuje, když se můžu prostě na tý zahradě chodit a prostě kytičky si sázet a tak jako jsem, to bylo právě to období, kdy jsem si říkala „tak teď je mi dobře, teď prostě už začnu snižovat ty prášky“ a no a...

T: Hm.

K: (.) No. Ale já nevím jako, jestli, jestli to bude mít jako nějakou změnu, když prostě můžu brát půl tabletu a mám pocit, že zatím se nic neděje, že to je pořád, pořád stejný.

T: Jenom asi zas na to nespěchejte moc, že jo, že to nechte nějakou dobu stejný.

K: (*přikyvuje*) No to já chci aspoň ty dva měsíce, že eště třeba, že bych užívala tu půl tabletu a pak uvidím (*krčí rameny*) prostě podle situace no (.) úplně mě zaskočilo, že se mi (*smích*), že se mi neudělalo dobře.

T: Tady.

K: Nó.

T: A jak je to teď?

K: Teď je to dobrý zase.

T: Dobrý už.

K: No, teď je to dobrý.

T: Mně to přišlo dost důležitý jakože vlastně jsme měli možnost to vidět tady přímo, jak se to děje, jak to docela snadno naskočí, když jste unavená, máte za sebou dvě dvanáctky...

K: Hm. No.

T: A jako služby, (*úsměv*) a jak pak ale vlastně docela i rychle se to dá zvládnout, že jo.

K: (*smích*) to jo no, když je to na týdle hladině, takový, tak jo tak se to dá. No ale problém je už právě, když se to dostane po tom.

T: Jasně. Hm.

K: Na tu poslední fázi tak to je, (.) no a pak právě si taky říkám, že třeba mě překvapuje, když teda si vezmu ten neurol, že to chvíli trvá než, než se to zase zlepší, že bych třeba čekala, že se to zlepší nějak druhý den, ale vono vopravdu to zas, když jak (*smích v hlase*) když s pomalinku pomalinku jako...

T: Jo, jo.

K: Úplně den za dnem se mi dělá líp a líp a že to člověk tak jakoby vnímá (.), no jo no. (...) No a pak co se mi právě stalo, jak jsme jeli podruhá, to už vím, co jsem vám chtěla říct, jak jsme jeli podruhá do tý Prahy v tom týdnu, tak jsem si doma zapomněla neurol (*smích*)

T: Aha (*úsměv*).

K: A vzpomněla jsem si na to, když jsem si na to, když jsme vyjžděli tady z (*jméno města*) a tak já jsem si nevzala neurol a teď v tu chvíli, teď jsem si to uvědomila, tak úplně ta myšlenky, si říkám, tak to bude víkend, jako, ne vono to byl všední den, já jsem říkala: „To budou dva dny to bude něco, teď když se mi udělá špatně co budu dělat?“, no ale už jsem se teda pro něj nevraceli a jako zvládla jsem to i bez něj...

T: Hm.

K: S alkoholem teda (.) (*smích*) Ale tak jako samozřejmě jsme jakoby řetězcová lékárna, tak mám možnost si jako jít, do lékárny a to a vzít si tam nějaký léky, ale tak jsem říkala, že v nejhorsším případě bych si jako v Praze zašla do lékárny, ale to ale, nakonec to ani nebylo

potřeba, že vopravdu stačí sklenička alkoholu a no ale tak jako samozřejmě nechci bejt, nechci aby ze mě byl alkoholik, takže nechci (*smích*) jako, naučit zvládat to jinak než s alkoholem, no.

T: Hm. To jsem si právě říkal, že byste možná mohla, jestli se vám osvědčilo to zapisování.

K: Uhm.

T: Tak zkusit teďka zapisovat i věci, který jakoby to snižujou právě dolu jako.

K: No.

T: Třeba víte že neurol pomáhá, že alkohol pomáhá, dejchání, začít něco jinýho, procházky, ale tak zkuste se na to ještě zaměřit víc, jako co vlastně cejtíte, že vám dělá dobře.

K: Uhm. No... Zahradničení.

T: No, no. Jo, že si to můžete i tak jako večer, tak jako říct „tak co byly ty věci, který dneska vlastně mi dělaly dobře?“.

K: Hm.

T: Tak budem za chvilinku končit, jak se máte teďka? (*úsměv*)

K: (*smích*) No, tak teď už líp.

T: Jo (*přikyvuje*).

K: Už je to zas dobrý, no.

T: Dneska intenzivní práce.

K: No (*smích*). To jo.

T: Vono se to nezdá, tak sedíme, povídáme si ...

K: Jo, ale docela mě to zaskočilo jo to taky že (.) že většinou třeba když to, když jsem k vám přišla na hodinu tak mi bylo jakoby líp (*smích*), a dneska, dneska, dneska je to, to je taky zajímavý, no...

T: Jo. (*přikyvuje*)

K: (.) Že vždycky když jsem jakoby šla vod vás z hodiny, tak mi bylo, kor ze začátku, tak mi bylo fakt jako by mnohem líp a to a dneska uvidím, no (*smích*).

T: Tak máte volnej den... Půjdete se projít?

K: Jo mám volno, zejtra taky, no na procházku... ale budu muset no.

T: (*smích*) Dobře, tak jo, tak skončíme dneska.

(Následuje rozloučení)