



Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychnet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova
* zcela anonymní
* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychnet.cz

Alkoholik - případová studie

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Toto je případová studie neboli kazuistika neboli příběh člověka bojujícího s alkoholismem

r.2006

Hynek L. se narodil během války; manželství rodičů se rozpadlo, když bylo Hynkovi 6 let - otec odešel k jiné ženě. Hynek vyrůstal ve skromných poměrech jen s matkou, která jej všemožně podporovala, všechno mu odpouštěla a idealizovala si jej. Hynek se vyučil, prošel vojnu, začal pracovat a v 27 letech se oženil. Byl velmi podnikavý a dovedl si dobře poradit i v tuhých socialistických poměrech. S manželkou opravili domek, měli dvě děti - dceru a syna - a postavili si svépomocí luxusní vilu, kam se stěhovali v r. 1981. Celkově žili nad obvyklé poměry. Hynek L. znal všelike způsoby, jak přijít k penězům a jeho žena byla velmi pracovitá. Už v této době lze vystopovat určité potíže s pitím - Hynek se poměrně často opil, např. s kolegy v práci, jezdil takto i autem, které několikrát odřel. I doma se pilo zejména v souvislosti s častými návštěvami. V polovině 80. let absolvoval Hynek dvě několikaměsíční pracovní stáže v zahraničí. V této době se jeho manželka seznámila s jiným mužem a s Hynkem se rozvedla. Odešla i s oběma dětmi a zakrátko měla s novým partnerem další dítě. Hynek se krátce na to potkal s jistou vzdělanou ženou. Po půlroční známosti se vzali.

Hynek přiznává, že v době kolem rozvodu začal již tajně pít alkohol, nicméně podezření v této době zatím nebudil. Jeho nová manželka se ukázala být komplikovanou osobností, scházela jí vřelost a jen obtížně si zvykala na Hynkovu matku, která s ním žila v jeho domě, a na jeho děti, které jej navštěvovaly o víkendech. Hned po revoluci v r. 1989 začal Hynek L. podnikat v oboru, kterému dobře rozuměl. Firmu měl zpočátku doma, později si pronajal jiné prostory, protože v rámci vypořádání majetku s bývalou manželkou dům prodal. Koupil jiný starší domek, který opravil. Zde se jeho pití alkoholu stává problematictější a někdy se v práci opil natolik, že zůstal ve firmě (měl tam zařízení jednu místnost), aby vystřízlivěl. Jeho zaměstnanci se museli snažit manévrovat tak, aby opilého Hynka nepotkávali zákazníci. Pití se stávalo stále častějším a intenzivnějším - Hynek se vylouval na problémy a stres. Firmě se dařilo, vydělávala řádově miliony korun ročně a Hynek utrácel velké částky peněz za různé "radosti" - fotoaparát, nový model počítače... a měl rád věci "v akci." Dost peněz také investoval do své manželky, naopak jeho děti se z jeho životní úrovně příliš netěšily. Pil teď i několik dní v kuse, ale o tom, že má problém, nechtěl ani slyšet. Jeho oblíbené rčení bylo: "Mám to pod kontrolou." Nekriticky předstupoval podnapilý před svou rodinu a své zaměstnance v domněni, že si nikdo ničeho nevšimne. Když mu žena pohrozila, že od něj odejde, slíbil jí, že bude abstinovat, což několik měsíců vydržel, ale pak se začal opíjet znova. V této době již Hynek nechodil do restaurací, pil výhradně tajně.

Někdy v roce 2000 si přiznal, že má problém a docházel do psychologické poradny. Posléze, protože toto nikam nevedlo, svolil k tomu, že půjde do léčebny. Zde vydržel 3 měsíce a pak předčasně léčbu ukončil s tím, že "už mi to nic nedává." Abstinovat pak asi půl roku a začal znovu pít.

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

Značně podnapilý jezdil i autem, které mnohokrát odřel, ale neuvěřitelným štěstím nezpůsobil žádnou vážnější nehodu. Manželka mu několikrát hrozila rozvodem, dokonce se od něj i odstěhovala, ale vždy se opět nechala Hynkem přesvědčit, že pít nebude, a že jí potřebuje, aby ho hlídala. Jeho okolí se s Hynkem příliš nebavilo. Ve firmě již prakticky nefungoval - jednak o to neměl moc zájem a pak velice zapomínal. Po jednom několikátýdenním období intenzivního pití alkoholu se Hynek rozhodl pro druhý pokus v další léčbě. I odtud odešel asi po 3 měsících, a opět s tím, že se již dozvěděl všechno, co k abstinenci potřeboval. Jezdil pak na akce Anonymních alkoholiků, ale nikdy jim ani svému psychologovi nepřiznal, že abstinenci několikrát porušil.

V současné době to funguje tak, že vždy několik dní nebo týdnů abstinuje a pak nějakou dobu v kuse pije. Abstinenci poruší vždy, když jeho manželka někam odjede. Své problémové pití Hynek již otevřeně připouští, ale nezdá se, že by mu tento typ náhledu nějak pomáhal. Bere Antabus, ale zná způsoby, jak jeho účinky obejít. Loni mu zemřela matka a on jí pro silnou opilost nezvládl přijít na pohřeb, což si později vyčítal. Manželka s ním je i přes opakované hrozby rozvodu dosud. Pokud jde o množství konzumovaného alkoholu v obdobích pití, vypije Hynek 1-2 lahve tvrdého alkoholu denně, přičemž si je kupuje po jedné v domnění, že to bude jen tato jedna, poslední.

2011

Hynkův příběh má prozatím ten méně typický a sympatický vývoj - abstinenci. Před čtyřmi lety se Hynek v opilosti vyboural s autem. Naštěstí jel sám a zničil si pouze své auto, nikomu neublížil. Následovala klasika světské spravedlnosti - zákaz řízení a povinná ambulantní léčba. Možná to byla lekce, kterou Hynek potřeboval, protože od té doby až na pár víkendových výjimek abstinuje. Užívá antidepresiva, která mu pomáhají vyrovnávat se s běžným stresem a snižují tak pravděpodobnost, že by zas sáhnul po etanolové podpoře. Manželský vztah nyní funguje dobře, Hynek působí zralejším, vyrovnanějším dojmem a ač v důchodu, tráví dny velmi aktivním způsobem.

k tomuto tématu viz též články o alkoholismu a s ním souvisejících syndromech na tomto webu

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

otestujte svou PAMĚŤ a své IQ v akci

psychologické testy duševního výkonu

www.vykonove-testy.psyx.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psyxnet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psyxnet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psyxoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza