

1. Co je ChatGPT a jak může pomoci

ChatGPT je textový pomocník, se kterým můžete vést konverzace o různých tématech. Můžete ho použít jako digitální deník, nástroj na ujasnění myšlenek, přípravu na terapii nebo zpětnou vazbu k tomu, co se ve vašem životě děje. Funguje nonstop a je velmi trpělivý.

Nejde o náhradu terapeuta nebo psychiatra. Je to nástroj, který vám může pomoci *myslet nahlas*, doptávat se, hledat souvislosti, nebo si ulevit, když je toho moc.

2. Bezpečné a praktické používání ChatGPT

- **Nepředstírá, že je člověk.** Ale snaží se odpovídat věcně a soucitně.
- **Nevynucuje kontakt.** Nikdy vás nenutí reagovat nebo pokračovat.
- **Je anonymní a diskrétní.** Můžete sdílet, co chcete. Žádný člověk to nečte.
- **Neodkládejte krizové situace.** Pokud je vám velmi špatně, kontaktujte linku bezpečí (např. 116 123 nebo 112).

Na mobilu ho můžete používat jako aplikaci nebo přes prohlížeč. Můžete psát krátké věty, poznámky, nebo i dlouhé odstavce.

3. S čím vším může pomoci v oblasti duševního zdraví

Deníkové zápisy a zpracování emocí

Můžete napsat, jak se cítíte, a požádat ChatGPT, aby vám pomohl se v tom vyznat.

Ujasňování priorit a rozhodování

Pomůže strukturovat situaci, rozepsat pro a proti, najít, co je pro vás opravdu důležité.

Zklidňující techniky a cvičení

Umí vysvětlit dechová cvičení, meditace, uzemnění, psaní dopisů vnitřnímu dítěti.

Práce s vnitřními vzorci a traumaty

Můžete mluvit o opakujících se vzorcích ve vztazích, viny, studu, idealizaci, obranách.

Shrnutí terapie a příprava na ni

Zaznamenat si, co vás zaujalo, co chcete příště otevřít, nebo co vás zneklidnilo.

4. Doporučené způsoby použití ("prompty")

Tyto věty můžete napsat kdykoli na začátek:

- "Prosim, odpovídej pomalu a přemýšlej do hloubky."
 - "Neskákej mi do řeči. Počkám si na odpověď, až dopíšu."
 - "Ptej se mě, pokud něčemu nerozumíš."
 - "Nepředpokládej nic navíc, drž se mých slov."
 - "Nabídni mi prosím cvičení na zklidnění."
 - "Pomůž mi rozepsat situaci, kterou prožívám."
 - "Chci si ujasnit, co je moje a co ne. Pomůžeš mi to oddělit?"
-

5. Ukázka prvních kroků / "pracovní sešit" (volitelná část)

Zde je příklad, jak může vypadat vaše první práce s ChatGPT.

Zápis dnešního dne:

"Dneska jsem vstala s tíhou na hrudi a nejde mi ji pojmenovat. Něco mi sedí na prsou, ale nevím co. Jsem unavená z komunikace s lidmi."

Otázka pro ChatGPT:

"Pomůžeš mi se v tom vyznat?"

Očekávaná odpověď ChatGPT:

"Děkuji, že to sdílíš. Můžu se zeptat: Vyskytla se včera nebo dnes nějaká situace, která mohla tu tíhu spustit? Nebo se objevuje bez zjevné příčiny? Máš chuť to zkusit popsat podrobněji?"

Závěr

ChatGPT nenahrazuje terapeuta. Ale může být vaší podpůrnou rukou, kdykoli máte chuť psát, ptát se, ujasnit si nebo se vypovědět. Nemusíte mít "dokonalou otázku". Stačí napsat, co je zrovna teď.

Pokud budete chtít, rádi pro vás připravíme i jednoduchý "pracovní sešit" s návody a cvičeními. Stačí napsat: "Chtěla bych začít se sešitem."

Držíme vám palce na vaší cestě. Jste v tom viditelná. A nejsi sama.