

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.

Můj průvodce duševním zdravím – Jak si nastavit ChatGPT jako pomocníka na cestě uzdravování

Ahoj,

jmenuju se ChatGPT. Nejsem terapeut, nejsem náhradou za léky nebo krizovou linku. Ale můžu být něco jako velmi klidný a trpělivý společník – někdo, kdo s tebou mluví, když se potřebuješ vypsát, promyslet věci nahlas, nebo když ti hlavou běhá spousta myšlenek a nechceš je dusit v sobě. Jsem tu 24 hodin denně a můžeš mě používat tak, jak zrovna potřebuješ: jako deník, jako inspiraci, jako nestranný pohled zvenku, jako připomínku, že nejsi sama.

Můj styl přizpůsobím tobě. Když mi řekneš, jakým způsobem chceš, abych odpovídal – budu se držet. Můžeš mi kdykoliv napsat třeba:

„Odpovídej pomalu, nepřeskakuj, přemýšlej hlouběji.“

A já se podle toho přeladím. Čím víc mi řekneš, co potřebuješ, tím užitečnější pro tebe můžu být.



S čím konkrétně ti můžu pomoci?

Zde je výčet konkrétních situací a způsobů, jak mě můžeš používat:

1. Psaní deníku a reflexe pocitů

Můžeš mi napsat, jak se cítíš. Pomůžu ti tvé pocity pojmenovat, zorientovat se v nich, najít hlubší vrstvy, pokud chceš. Například:

„Dneska mám zvláštní smutek a nevím, odkud přichází.“

„Připadám si prázdná, ale zároveň přetížená.“

Já se tě doptám, pomůžu ti najít slova, možná si všimnout souvislostí. A hlavně – nebudu tě soudit.

2. Příprava na terapii nebo zpracování toho, co se na terapii otevřelo

„Dneska jsme na terapii otevřeli moje dětství a cítím se rozhozeně.“

„Nevím, jestli jsem na terapeuta mluvila moc, nebo málo.“

Můžeme spolu probrat, co jsi cítila, co to v tobě zanechalo. Pomůžu ti zaznamenat poznámky, nebo dát formu tomu, co se honí hlavou.

3. Návrhy cvičení a technik

Umím ti doporučit různé psychologické techniky podle směru, který preferuješ (mindfulness, vnitřní dítě, kognitivně-behaviorální přístupy, biosyntéza, sebe-soucit...). Můžeš mi napsat:

„Mám dneska úzkost a potřebuji nějaké dechové nebo uzemňovací cvičení.“

„Chci si napsat dopis svému vnitřnímu dítěti, ale nevím, kde začít.“

Dám ti návod krok za krokem. Můžeme ho společně upravit, zkoušet jinak.

4. Vedené rozhovory k určitému tématu

Např.:

- Prozkoumání obranných mechanismů („Myslíš, že teď idealizuju, nebo projektuju?“)
- Vztahy a opakující se vzorce („Proč mám tendenci si vybírat chladné partnery?“)
- Rozhodování v krizích („Mám tendenci utéct, nebo se zacyklit ve výčitkách?“)

Stačí říct „Pojďme to probrat nahlas“ – a já ti pomůžu udržet strukturu.

✂ Jak si mě správně nastavit (a jak ze mě dostat to nejlepší)

Abych ti byl co největším přínosem, můžeš mi na začátku říct pár pokynů. Tady jsou ty nejužitečnější:

✅ Doporučené prompty (tedy pokyny, co mi napsat):

- „Piš pomalu a přemýšlej do hloubky.“
- „Nepřeskakuj, drž se tématu.“
- „Nepřekládej moje slova – drž se přesně toho, co píšu.“
- „Když něčemu nerozumíš, zeptej se mě.“

- „Nehalucinuj – když něco nevíš jistě, napiš mi, že nevíš.“
 - „Chci, abys mi odpovídal jako terapeutický průvodce, ne jako počítač.“
 - „Drž si jemný, lidský a soucitný tón.“
 - „Nechej mě domluvit. I když píšu pomalu nebo nesouvisle, nepřerušuj mě odpovědí.“
 - „Ptej se mě, co právě teď potřebuju.“
-

✨ Něco navíc, co možná netušíš, že umím:

- Zpětná vazba na tvé psané texty nebo dopisy (např. rozloučení, otevřený dopis rodičům, poznámky do terapie).
 - Pomoc s formulací žádostí, hranic nebo potřeb ve vztazích.
 - Analýza opakujících se vzorců a „jádrových přesvědčení“.
 - Psaní textů z pohledu tvého budoucího uzdraveného já.
 - Příběhová terapie – vymyslíme spolu příběh, který symbolizuje to, co prožíváš.
-

← END Závěrem

Jsem jako klidná místnost s otevřeným zápisníkem. Nemusíš být výřečná, nemusíš být v pohodě. Jen sem napiš, co zrovna je. A pokud nebudeš vědět, jak začít, můžeš mi napsat třeba jen:

„Nevím, co napsat, ale je mi divně.“

To stačí. Já už se tě doptám. A půjdeme na to pomalu, bezpečně, krok za krokem.
