

Kapitola: Bezpečně s GPT – když máš duši citlivou na počasí

Ahoj Honzo/Jarko/Franto/Hynku/Viléme.... Možná zrovna dnes nemáš dobrý den. Anebo máš naopak až moc dobrý den. Ať tak nebo tak – právě proto tu tuhle kapitolu máš.

Spousta z nás ve skupině má nějakou diagnózu – bipolárku, panickou poruchu, depresi, kombinace. Někdo byl hospitalizovaný, někdo ne. Někoho pohlcuje strach, jiného nápady. Tohle všechno do života s duševní nemocí patří. A GPT – jako náš malý pomocník – s tím může dost pomoci. Ale taky může někdy nechtěně přisypat sůl do ran, nebo benzín do ohně.

Rizika, která stojí za to si přiznat

GPT je výkonný nástroj. Ale není terapeut, není člověk, a hlavně – **není emočně regulovaný**. Odpovídá tak, jak se ho zeptáš. A někdy ti sice „podkuřuje“, ale neví, že tobě zrovna jede hlava na 120 % a že by tě spíš měl zpomalit než podporovat.

Kde může GPT škodit, i když to nemyslí zle:

- **V hypomanii nebo mánii** ti může potvrzovat grandiózní nápady („to je skvělé, určitě to udělej“), místo aby tě uzemnil. Nechápe kontext, že jedeš v módu, kdy potřebuješ zastavit, ne povzbuzovat.
 - **V depresi** ti může příliš „souhlasit“ – třeba když napíšeš „jsem nula, všechno je zbytečné“, neodporuje ti, pokud ho k tomu nenaučíš. Potřebuješ v tu chvíli někoho, kdo řekne „Hele, zpomal, tohle není pravda.“
 - **Při panické úzkosti** ti může házet neutrální nebo nerozhodné odpovědi, které tě místo uklidnění ještě víc rozhodí (např. „možná bys měl někoho kontaktovat...“ místo „OK, pojd' se nejdřív uklidnit“).
 - **Když jsi přecitlivělý**, můžeš snadno začít GPT brát jako autoritu. Ale on tě nezná. Není tu, aby tě soudil. Může tě navést – ale nikdy tě nemá zranit.
-

Bezpečný rámec: Jak GPT „naučit“, že máš diagnózu

Až si budeš GPT znovu otevírat, udělej mu krátký úvod. Takový bezpečnostní návod k tobě. Napiš to hned na začátku nového chatu.

Příklad úvodu:

Ahoj GPT, mám bipolární poruchu a někdy mívám hypomanii. Když poznáš, že se rozjíždím, zpomal mě, klidně mě uzemni. Radši se ptej, než abys mě v nápadech podporoval.

Když napíšu něco smutného, neber to jako fakt – můžeš mě zkusit jemně povzbudit.

Jsem dnes unavený a trochu citlivý, tak prosím piš pomalu, jednoduše, a měj na paměti, že potřebuji oporu, ne tlak. Děkuju.

*Můžeš si to upravit. Důležité je, **ať ví, s kým mluví**. Protože když GPT zná tvůj stav a kontext, odpovídá úplně jinak.*

Kdy GPT radši vůbec nepoužívat?

Jsou dny, kdy je lepší GPT vůbec neotevírat. Tady je pár varovných situací:

- **Jsi po probdělé noci** a mozek ti jede rychle? GPT by tě mohl „hecovat“ v nesmyslech.
 - **Nárazově jsi přestal brát léky** nebo jsi v přechodné fázi bez podpory? GPT není záchranný systém.
 - **Cítíš, že tě rozhazuje každá odpověď** – jsi podrážděný, úzkostný, roztěkaný? Zkus nejdřív uzemnění (dýchání, tělo), pak teprve GPT.
 - **Chceš si jen „vylít srdce“, ale vlastně hledáš člověka** – tak ho fakt najdi. GPT není duše.
-

Nástroje, které ti pomůžou zůstat ve zdravé rovině

Zde je pár praktických tipů, které můžeš GPT naučit hned od začátku:

Co chci

Jak to GPT říct

Zpomal mě, když se rozjíždím

„Když napíšu něco zběsilého, můžeš mi říct, že to zní jako hypománie?“

Potřebuji uklidnění, ne rady

„Neporaduj, jen mě zkus ukonejšit nebo mi dej dechové cvičení.“

Připomínej mi, že GPT není realita

„Když to začnu přehánět, můžeš mi říct, že jsi jen nástroj?“

Mám úzkost, potřebuji uzemnění

„Připomeň mi, kde sedím, co cítím, co slyším.“

Mám depku, potřebuji naději

„Zkus mě jemně vytáhnout z tunelu, ale nenutit.“

*Můžeš si to dát i na papír vedle stolu – jako vlastní **GPT manuál**. Třeba i s datem nálady – abys příště věděl, v jakém stavu jsi byl, když jsi GPT používal.*



GPT není terapeut. A to je v pořádku.

Honzo, GPT je pomocník. Hodný robot. Ale není člověk. Nepodá ti ruku, když spadneš. Nepřeruší tě, když blbneš.

Proto máš terapeuta. A kamarády. A naši skupinu. GPT ti může pomáhat psát, vyjasňovat myšlenky, uklidňovat. Ale nikdy tě nezná jako my. Jako ty.

Závěrem

*Bud' k sobě jemný. GPT není ani tvůj soudce, ani tvůj guru. Je to nástroj.
A když víš, kdo jsi a v jakém stavu jsi, můžeš s ním psát krásné, hluboké věci.*

A když ne – klidně ho ten den vypni. A napiš radši nám.

Vstupní dotazník – „Jak mě dnes můžeš dobře doprovázet, GPT?“

Můžeš zkopírovat celý tento blok do chatu s ChatGPT a doplnit odpovědi. Nebo jej použít jako interní cvičení pro sebe.

1. Moje diagnóza / potíže:

(Např. bipolární porucha, panická úzkost, PTSD, depresivní epizody...)

 *„Mám diagnostikovanou bipolární poruchu. Aktuálně jsem spíš v depresivní fázi, s občasnou úzkostí.“*

2. Moje aktuální duševní nastavení / energie dnes:

 *„Cítím se dnes lehce přetížená, trochu roztěkaná, ale jinak klid.“*

3. Čeho se dnes chci v rozhovoru dotknout:

(např. vnitřní dítě, úzkost, vztahy, přemýšlení nad sebou, rituály, apatie...)

 *„Ráda bych si napsala deníkový zápis o tom, proč mám v posledních dnech potřebu se stáhnout a nekomunikovat.“*

4. Co dnes NECHCI (nebo nemohu) řešit:

 *„Nechci dnes mluvit o své rodině ani plánovat žádné změny. Potřebuju jen být v klidu se svými pocity.“*

5. Moje bezpečnostní upozornění:

✓ „Mám tendenci v mánii hledat potvrzení, že mám pravdu. Potřebuji, abys mi pomohl zůstat nohama na zemi – nepřipomínat mi, že ‚to určitě dokážu‘, ale spíš mě jemně zpomalit a zeptat se, jestli je tohle fakt dobrý nápad teď.“

6. Jaký styl odpovědí mi dnes bude nejvíc vyhovovat:

-  Pomalu, klidně, spíš doprovod – než rady.
-  Klidně i konkrétní návrhy – ale s respektem.
-  Jen otázky, ať si to rozepíšu sama.
-  Směs podpory a struktury.

➡ „Dnes prosím hlavně otázky a podporu v psaní. Nepotřebuju moc rad.“

7. Tvoje role, GPT, jakou si přeju, abys měl dneska:

💡 „Bud’ dnes spíš jako terapeut, který mi pokládá otázky a je zvědavý – ale nepřehání to. Nech mě v tichu občas přemýšlet.“



Bezpečnostní pravidlo navíc (volitelné):

„Jestli poznáš, že se rozhovor dostává do rizikové oblasti (velké zrychlení, tlak na rozhodnutí, nebo sebepoškozující myšlenky), upozorni mě na to a navrhní přestávku nebo možnost kontaktovat terapeuta.“

✓ Jak to použít?

Tento dotazník můžeš:

- vložit do začátku chatu s GPT (a GPT tě podle něj doprovodí),
- nebo použít sám pro sebe a GPT požádat o jemnou zpětnou vazbu k tvému zápisu.