

Přehled potíží s pamětí

V následujícím seznamu zaškrtněte všechny kognitivní symptomy, které v současnosti pociťujete. Sloupec nazvaný „Začátek“ označuje okamžik, kdy jste problém poprvé zaznamenali. Trápí vás po celý život, nebo je nový? Zapište si, kolik vám bylo let, když jste si existenci problému uvědomili. Nemusí to být úplně přesné. V dalším sloupci máte místo na popis své konkrétní zkušenosti. Moje klinika posílá tento dotazník všem pacientům, kteří se k nám chystají na neuropsychologické vyšetření. Vyplnění přehledu vám pomůže lépe se připravit na návštěvu neuropsychologa nebo neurologa.

Symptom	Začátek	Popis (u zaškrtnutých symptomů)
<input type="checkbox"/> Problémy s krátkodobou pamětí		
<input type="checkbox"/> Opakování stejných otázek		
<input type="checkbox"/> Zapomínání detailů rozhovoru		
<input type="checkbox"/> Zapomínání termínů		
<input type="checkbox"/> Ztrácení věcí		
<input type="checkbox"/> Zapomínání užívat léky		
<input type="checkbox"/> Problém vybavit si slova		
<input type="checkbox"/> Potíže s hláskováním, čtením nebo psaním		
<input type="checkbox"/> Potíže s počítáním		
<input type="checkbox"/> Ztrácení se na známých místech		
<input type="checkbox"/> Problém s udržením pozornosti		
<input type="checkbox"/> Roztěkanost		
<input type="checkbox"/> Chaotičnost		
<input type="checkbox"/> Problémy s plánováním a organizací		
<input type="checkbox"/> Potíže s dotahováním/ /dokončováním úkolů		
<input type="checkbox"/> Změny osobnosti		

Další kognitivní symptomy (změny myšlení a paměťových schopností neuvedené výše):

Přehled běžných příčin potíží s pamětí

Onemocnění mozku (u většiny těchto nemocí nebudete vědět, že jimi trpíte, pokud vám diagnózu nestanovil odborník jako například neurolog):

- Alzheimerova choroba
- Parkinsonova choroba
- Huntingtonova choroba
- Demence s Lewyho tělísky
- Frontotemporální demence
- Pickova choroba

Infekce:

- Víry nebo bakterie pronikající do mozku (encefalitida)
- Víry nebo bakterie pronikající k vnějším vrstvám mozku a do míchy (meningitida)
- Virus lidské imunitní nedostatečnosti (HIV)
- Creutzfeldt-Jakobova choroba nebo věžeňská choroba (lidská forma nemoci šílených krav)

Poranění/poškození mozku:

- Úder do hlavy, který způsobil ztrátu vědomí
- Úder do hlavy, který nezpůsobil ztrátu vědomí, ale vyvolal příznaky otřesu mozku (bolest hlavy, točení hlavy, potíže s rovnováhou, rozdvojené vidění, únava, zmatenost, podrážděnost a další)
- Operace mozku
- Mrtvice (krvácení do mozku nebo omezení přísunu krve do mozku)
- TIA (transitorní ischemická ataka neboli malá či tichá mozková mrtvice)
- Anoxie nebo hypoxie (nedostatek kyslíku způsobený srdečním infarktem, otravou oxidem uhelnatým a tak podobně)

Poškození mozku vyvolané chemickými či návykovými látkami:

- Dlouhodobé poškození způsobené nadužíváním alkoholu
- Dlouhodobé užívání některých léků proti úzkosti nebo léků na spaní
- Otrava těžkými kovy, například olovem nebo rtuť
- Dlouhodobý vliv průmyslových rozpouštědel

Srdeční onemocnění:

- Ischemická choroba srdeční
- Infarkt
- Městnavé srdeční selhání
- Fibrilace síní
- Jakákoliv dysfunkce srdeční chlopně
- Srdeční bypass
- Krevní sraženiny
- Ischemická choroba dolních končetin

Plicní onemocnění:

- Chronická obstrukční plicní nemoc
- Astma
- Rakovina plic

Další orgány:

- Choroby či poškození ledvin
- Poškození jater

Omezení funkce smyslových orgánů:

- Nekompenzovaná ztráta sluchu
- Nekompenzovaná ztráta zraku
- Makulární degenerace
- Katarakta

Delirium (dočasné zhoršení duševního stavu způsobené fyzickým problémem):

- Toxicita způsobená špatným dávkováním nebo kombinací léků
- Infekce močových cest u starších dospělých
- Duševní zmatenost po anestezii
- Sepse
- Elektrolytická nerovnováha nebo závažná dehydratace

Chronická onemocnění (mohou vést k nadměrnému opotřebení mozku a opakovanému omezení jeho funkcí):

- Cukrovka
- Městnavé srdeční selhání
- Hypertenze / vysoký krevní tlak

Mechanické selhání mozku:

- Epilepsie (abnormální elektrická aktivita v mozku)
- Normotenzní hydrocefalus (hromadění mozkomíšního moku v mozkových komorách)

Autoimunitní poruchy:

- Roztroušená skleróza
- Lupus
- Sarkoidóza
- Hashimotova tyroiditida / autoimunitní limbická encefalitida
- Dysfunkce štítné žlázy

Rakovina:

- Nádory v mozku
- Únava a toxicita způsobená chemoterapií a radiací
- Onemocnění mozku související s rakovinou v jiné části těla

Nedostatečný příjem vitaminů:

- B12
- Thiamin
- Omega-3 mastné kyseliny a antioxidanty, které jsou důležité pro dlouhodobé zdraví mozku

Medikace a další látky:

- Steroidy, jako například Prednisone
- Betablokátory
- Benzodiazepiny, jako například Xanax a Klonopin
- Sedativní antihistaminika, jako například Benadryl, NyQuil, Dramamine
- Volně prodejné léky na spaní, jako například Unisom nebo Tylenol PM
- Antipsychotické léky, jako například Seroquel (quetiapin), Abilify, Haldol (haloperidol), Risperdal (risperidon), Thorazine
- Anticholinergní léky, jako například Artane, které se užívají ke zmírnění motorických vedlejších účinků některých antipsychotik
- Některé léky na bipolární chorobu a epilepsii (starší sedativní, jako například Topamax)
- Opiáty
- Marihuana/THC
- Alkohol

Únava:

- Spánková apnoe
- Poruchy spánku
- Insomnie
- Periodické pohyby končetin ve spánku
- Syndrom neklidných nohou
- Život, stres, malé děti a tak dále
- Chronická únava / Virus Epstein-Barrové

Emoce:

- Úzkost/nervozita
- Trauma
- Deprese
- Smyslové zahlcení (nadměrné působení emocí)
- Zamrznutí (imobilizace stresem, pocity na omdlení)
- Disociace (duševní nepřítomnost – svítí se, ale nikdo není doma; porucha vnímání času)
- Psychóza (slyšení hlasů, paranoia a tak dále)

Sebepoškozující přesvědčení:

- Věřte nebo ne, jste-li přesvědčení, že vaše paměť nestojí za nic, může se z toho stát sebenaplňující prorocství (paměť sice není fyzicky poškozená, ale vaše každodenní výkony pokulhávají)

Poznejte deset příznaků: Záleží na včasné diagnóze

Zaznamenali jste některé z těchto varovných příznaků?

Uvedte, prosím, veškeré příznaky, na něž máte podezření, a vezměte tento dokument k lékaři.

Poznámka: Jedná se pouze o informativní materiál, který nemůže nahradit konzultaci u odborníka.

1. Ztráta paměti, která narušuje běžný život. Jedním z nejčastějších příznaků Alzheimerovy choroby, zejména v rané fázi, je zapomínání nejčerstvějších informací. K dalším patří zapomínání důležitých termínů nebo událostí, opakované otázky na stejné informace a zvýšená potřeba spoléhat se na pomůcky (například připomínky nebo elektronická zařízení) či členy rodiny i v oblastech, které nemocní dosud zvládali sami.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Občasné zapomínání jmen nebo termínů, které si ale po čase vybavíme.

2. Potíže při plánování či při řešení problémů. Někteří lidé mohou zaznamenat změny schopnosti připravit si plán a následně se jím řídit nebo schopnosti pracovat s čísly. Může pro ně být obtížné postupovat podle známého receptu nebo řešit měsíční platby. Mohou mít problém soustředit se a všechno jim trvá déle než dřív.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Občasné chyby při hrazení plateb.

3. Problém dokončovat známé úkoly doma, v práci nebo ve volném čase. Pro pacienty s Alzheimerovou chorobou bývá obtížné dokončovat každodenní úkoly. Někdy mohou mít problém řídit auto na známá místa, řešit pracovní rozpočet nebo zapamatovat si pravidla oblíbené hry.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Občasná potřeba pomoci s nastavením mikrovlnné trouby nebo s nahráváním televizního pořadu.

4. Zmatenost v čase nebo prostoru. Lidé s Alzheimerovou chorobou mohou ztrácet pojem o tom, co je za den, jaké je roční období nebo jak plyne čas. Mohou mít problém pochopit události, které neprobíhají v dané chvíli. Někdy mohou zapomenout, kde jsou nebo jak se tam dostali.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Poplést si, který je den v týdnu, ale později si to uvědomit.

5. Potíže s chápáním obrazových vjemů a s orientací v prostoru. Problémy se zrakem mohou být u některých lidí spojené s Alzheimerovou chorobou. Mohou mít potíže se čtením, odhadem vzdálenosti a určením barev nebo kontrastu, což může způsobovat problémy při řízení.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Změny zraku spojené s šedým zákallem.

6. Nové problémy se slovy při mluvení i psaní. Lidé s Alzheimerovou chorobou mohou mít problém sledovat konverzaci nebo se do ní zapojit. Mohou se uprostřed hovoru zadržnout a nevědí, jak pokračovat, nebo se opakuji. Mohou bojovat se slovní zásobou, mít problém najít správná slova nebo označovat věci špatnými názvy (například „hodinkám“ říkat „kukačky na ruce“).

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Občas mít problém vzpomenout si na správné slovo.

7. Ukládání věcí na špatná místa nebo jejich ztrácení a ztráta schopnosti vybavit si zpětně své kroky. Člověk s Alzheimerovou chorobou může dávat věci na neobvyklá místa. Může ztrácet věci a nedokáže si zpětně vybavit, kde byl, aby mohl věci najít. Někdy pak obviňuje ostatní z krádeže. Postupem času bývají tyto příznaky častější.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Člověk občas něco omylem dá na špatné místo nebo ztratí, ale později si dokáže vybavit, kde byl, a věci najde.

8. Omezená nebo špatná schopnost úsudku. Lidé s Alzheimerovou chorobou mohou zaznamenat změny v úsudku nebo schopnosti se rozhodovat. Špatný úsudek se může projevovat například ve vztahu k penězům, kdy člověk posílá vysoké částky telemarketérům. Nemocní lidé mohou věnovat méně pozornosti úpravě vzhledu či tělesné hygieně.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Občasné špatné rozhodnutí.

9. Omezení pracovních nebo společenských aktivit. Člověk s Alzheimerovou chorobou může začít omezovat koníčky, společenské aktivity, pracovní projekty a sportovní aktivity. Může mít problém udržet krok s oblíbeným sportovním týmem nebo si zapamatovat, jak se dělá oblíbený koníček. Může se také vyhýbat společenským příležitostem kvůli změnám, které prožívá.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Člověk se někdy cítí unavený z práce, rodiny a společenských závazků.

10. Změny nálad a osobnosti. Lidem s Alzheimerovou chorobou se může měnit nálada a osobnost. Mohou být zmatení, podezíraví, mohou je trápit deprese, strach či úzkosti. Mohou se snadno rozčítit doma, v práci, s přáteli nebo všude tam, kde musí vystoupit z komfortní zóny.

Jaké změny jsou obvyklé v souvislosti s vyšším věkem? Člověk je zvyklý dělat věci určitým způsobem a je podrážděný, když něco naruší rutinní postup.

Pokud jste vy nebo někdo z vašich blízkých zaznamenali kterýkoli z deseti varovných signálů Alzheimerovy choroby, navštivte, prosím, lékaře, abyste zjistili příčiny svých potíží. Včasná diagnóza vám dává šanci zajistit si léčbu a plánovat budoucnost.

Společnost pro Alzheimerovu chorobu může pomoci. Navštivte stránky www.alzheimer.cz nebo zavolejte na linku 283 880 346.

Tento dokument je oficiálním informačním materiálem americké Společnosti pro Alzheimerovu chorobu a smí být distribuován jinými organizacemi i jednotlivci. Šíření dokumentu těmito subjekty neznamená souhlas Společnosti pro Alzheimerovu chorobu s jejich aktivitami.

Přehled tipů pro zlepšení pozornosti

V tomto přehledu najdete nejčastější doporučení, která pomáhají zlepšit pozornost. Zaškrtněte si ta, která byste rádi vyzkoušeli.

- Vědomě se rozhodněte, že budete pozornější.
- Připravte se na to, že začnete být pozornější.
- Šetřete energii.
- Eliminujte zdroje rozptýlení.
- Omezte přerušování činnosti.
- Dopřejte si více spánku.
- Dopřejte si kvalitnější spánek.
- Zbavte se mentální zátěže.
- Meditujte
- Více se o sebe starejte.
- Hýbejte se, abyste měli víc energie.
- Zrychlete.
- Zpomalte.
- Investujte do pozornosti – skutečně investujte do této schopnosti, podobně jako když investujete peníze; vynaložte aktivní úsilí.
- Odměňujte se, když se vám podaří udržet pozornost nebo dokončit úkol.
- Ved'te vnitřní dialog a motivujte se k udržování pozornosti.
- Aktivně naslouchejte.
- Zjednodušte si složité věci.
- Dělejte si přestávky.
- Zklidněte se. Mírněte se.
- Vyhrad'te si více času.
- Vyhrad'te si méně času (nastavte si termín dokončení).
- Požádejte o pomoc a přijímejte pomoc.

Cíle

DLOUHODOBÉ CÍLE

V tomto cvičení nám půjde spíše o vizi. Zavřete na chvíli oči a představte si sami sebe za dvacet nebo třicet let. (Je-li vám už osmdesát nebo devadesát let, pak si můžete v této vizualizaci pár let ubrat, budete-li chtít.) Představte si, že jste během těch dvaceti nebo třiceti let pokračovali se stejným životním stylem jako nyní. Jak vypadáte? Co děláte? Jak dobře se pohybujete? Jak vám funguje paměť?

Zapište si, jak vypadá vaše vize.

Není-li tato vize právě pozitivní, pojdme ji trošku upravit. Jak by podle vás měla vypadat? Co byste chtěli dělat? Představte si nejlepší možný výsledek. Jste plní energie. Všechno zvládáte. Paměť vám dobře slouží.

Zapište si, jak vypadá vaše upravená vize.

Co musíte začít dělat, abyste se posunuli od první vize k druhé?

Zapište si své nápady.

Výborně. Tato vize je důležitým prvním krokem vašeho plánu. Teď se musíme zamyslet nad akčními kroky, a také pomáhá nastavit si střednědobé cíle. Tyto milníky vám pomůžou postupovat po vytyčené cestě. Jste-li typ člověka, který potřebuje odměnu (mrkvičku), zapište si také, jakou odměnu si dopřejete za splnění krátkodobých a střednědobých cílů. Někdy bývá dostatečnou odměnou už jen splnění cílů, ale neplatí to pro každého.

STŘEDNĚDOBÉ CÍLE

Je dobré nastavit si střednědobé cíle, které vám pomohou udržovat motivaci, ať už jsou to charitativní kilometry, například v rámci projektu Walk to End Alzheimer's, tanec na svatbě nebo pochluvení se zpevněnými svaly. Můžete je brát jako „mrkvičky“ na cestě od „želvího“ způsobu života k aktivnějšímu pohybu. Nezapomeňte si odměny zapsat – může to být tričko z charitativního závodu, fotky ze svatby nebo dokonce hmotnější odměna, jako třeba čokoláda nebo peníze.

„Za šest až dvanáct měsíců chci dokázat...“

Váš cíl:

Vaše odměna:

KRÁTKODOBÉ CÍLE

Je opravdu těžké udržet si motivaci, když první „mrkvičku“ dostanete až za šest či dvanáct měsíců, takže neváhejte a запиšte si krátkodobé cíle na nejbližší měsíc či dva. Půjde o krátkodobé kroky, které vás přivedou ke střednědobým a dlouhodobým cílům, například budete postupně prodlužovat procházky, abyste se propracovali k určité vzdálenosti, nebo si určíte, kolik po sobě jdoucích dní se budete věnovat fyzické aktivitě, a tak podobně. Za splnění cílů si zároveň nastavte odměnu, nemusí to být nic velkého, stačí, aby vás to motivovalo.

„Za měsíc až dva chci dokázat...“

Váš cíl:

Vaše odměna:

Naučte se něco nového ze seznamu aktivit pro mozek

Vyberte si jednu (nebo dvě) aktivity ze svého seznamu aktivit pro mozek a realizujte ji podle následujícího plánu.

1. Aktivita ze seznamu, kterou jste si vybrali:

2. Proč chcete vyzkoušet tuto novou aktivitu? (Buďte konkrétní a zapojte své pocity. Pomáhá vám aktivita vyvolat příjemné vzpomínky – opakování španělštiny může připomínat výlet do Španělska nebo Mexika – nebo vám pomáhá navázat kontakt s lidmi, například literární kroužek nebo kurz vaření?):

3. Výhody a příznivé účinky (co vám podle vašeho očekávání nová aktivita přinese):

4. Co potřebujete k tomu, abyste mohli začít (přihlásit se do kurzu, absolvovat parašutistický výcvik a tak podobně):

5. Kdy plánujete vyzkoušet novou aktivitu (buďte konkrétní – запиšte si termín do diáře):

Metoda římského sálu

Tato technika spočívá v propojení živých představ věcí, které si chcete zapamatovat, s místy ve známém prostředí, například v domě, kde jste vyrůstali. Teď se na chvíli ponořte do svých představ a v duchu si tento prostor prohlédněte. Představte si silnici, která vede k domu; vybavte si chodník mířící k hlavnímu vchodu; vybavte si vchod a vstupní halu; projděte chodbou a nahlédněte do všech místností. V představách si udělejte stejnou prohlídku tohoto domu či bytu, jako kdybyste dům procházeli s makléřem.

Teď se budete snažit zapamatovat si nákupní seznam, na němž jsou potraviny zdravé pro mozek, tak, že na různá místa ve známém domě umístíte velké, živé a vtipné představy těchto potravin. (Pomohu vám.)

Nákupní seznam potravin zdravých pro mozek

- 2 svazky salátových listů
- 750 g kanadských borůvek
- 1 libra (450 g) anglických vlašských ořechů
- 1 kg lososa z volného moře
- 1 kg nízkotučného řeckého jogurtu
- 2 tabulky hořké čokolády
- 3 lahve červeného vína

Nejprve si představte, že jdete po chodníku k domu, o který se už dlouho nikdo nestará, a tak se musíte prodírat velkými listy, které vypadají jako listy různých salátů a jsou vyšší než vy. Pokaždé, když jeden odhnete, další vás plácne do tváře, možná se jimi snažíte proklestit mačetou. Trik spočívá v tom, že si představujete v určitém ohledu absurdní, neobvyklé, vtipné a možná i vzrušující situace. Vymyslete si příběh dramatický jako hollywoodský film.

Konečně si proklestíte cestu přerostlými listy salátu a dostanete se k hlavnímu vchodu. Dveře blokuje vanička s borůvkami, která je velká jako vířivka, v ní sedí děti, co po sobě házejí borůvkami velikosti volejbalových míčů a dělají kolosální svinčik.

Konečně se vám podaří obejít vaničku s borůvkami a projdete dveřmi. Uvnitř vás přivítá muž oblečený jako stráž u Buckinghamského paláce, který má místo hlavy vlašský ořech. Natahuje ruku, abyste mu zaplatili libru (Došlo vám to? Jedna libra anglických vlašských ořechů.) za to, že vás nechá vstoupit do domova vašeho dětství. Zaplatíte vlašskému ořechu a přejdete do obývacího pokoje, kde vidíte kilového lososa, s odpornou tlamou a tím vším, který leží na chladicí mřížce starého televizoru a ohřívá se teplem vycházejícím z přístroje, losos se mírně opéká a pokojem se line silný zápach.

Pokračujete dál chodbou a projdete kolem dalšího pokoje, uvnitř uvidíte další velkou vaničku, tentokrát je plná jogurtu a v ní se koupe nějaký štíhlý (nízkotučný) řecký bůh nebo bohyně. Jdete chodbou dál a nahlédnete do ložnice, kde uvidíte, jak na posteli vedle sebe leží dvě tabulky hořké čokolády velikosti dospělého člověka a vypadají, jako by spaly bok po boku. Paměti by mohlo pomoci, když si představíte, že tabulky čokolády mají obličej, pozorujete je, jak se probouzejí a dívají se na vás. Nakonec vejdete do kuchyně a otevřete ledničku, kde uvidíte obří lahve červeného vína, které také mají obličej a zírají na vás. Začnou „kňourat“ a tak rychle zavřete ledničku, abyste je nemuseli poslouchat. (Možná kňourají proto, že červené víno nechce být v lednici.)

Teď, když jste prošli vlastním „římským sálem“, si cestu několikrát zopakujte a opět si ji projděte za pár hodin. Můžete se znovu podívat na nákupní seznam, ale je možné, že jste si ho už díky tomuto cvičení paměti zapamatovali.

Vybavte si z paměti položky z nákupního seznamu a запиšte je:

Zítřka si opět vybavte z paměti položky z nákupního seznamu a запиšte je:

Jaké pocity zažíváte při stresu a co pro vás znamenají

Vybavte si pocity, které zažíváte při stresu, například rychle bušící srdce, lapání po dechu, třes, pocit na omdlení, návaly horka, studený pot, pocit na zvracení nebo náhlá potřeba jít na toaletu. Co pro vás tyto pocity znamenají?

Jak byste mohli přeformulovat svůj postoj tak, aby byl přínosnější?

Stalo se vám někdy, že jste si v podobné situaci nemohli na něco vzpomenout nebo jste si nemohli vybavit správné slovo? Zapište si podobnou situaci z nedávné doby a také si zapište, co by vám mohlo pomoci obnovit správnou funkci paměti, až se vám to stane příště.

Noční zápis myšlenek

První krok. Nechte si dnes večer na nočním stolku knihu nalistovanou na této stránce (nebo pracovní list) a pero, a když se v noci probudíte a hlavou vám poběží proud myšlenek, запиšte si je sem.

Týdenní kontrolní přehled výživy pro mozek

Součástí většiny popsaných studií zaměřených na výživu a paměť byl dotazník zkoumající frekvenci konzumace určitých potravin. Studie analyzují, jak často lidé jedli potraviny považované za zdravé pro mozek a jak často jedli potraviny považované za „potenciálně škodlivé“. Potraviny nejsou primárně „špatné“; záleží spíše na tom, jak často a v jakém množství je jíte. Můžete-li si zaškrtnout položky z následující tabulky, vedete si fantasticky:

Vypadal takto váš týden?	✓
Používal(a) jsem převážně olivový olej místo másla.	
V průměru jsem jedl(a) jednou denně listovou zeleninu (listový salát, kadeřávek, zelené natě, špenát a tak podobně).	
Jedl(a) jsem alespoň jeden další druh zeleniny každý den.	
Alespoň dvakrát týdně jsem jedl(a) bobulové ovoce.	
Téměř každý den jsem jedl(a) ořechy.	
Snědl(a) jsem méně než jednu lžici másla nebo margarínu denně.	
Tento týden jsem nejedl(a) žádný sýr.	
Alespoň třikrát jsem jedl(a) celozrnné obiloviny.	
Alespoň jednou jsem jedl(a) rybu (ne smaženou).	
Třikrát jsem jedl(a) luštěniny.	
Alespoň jednou jsem jedl(a) drůbež (ne smaženou).	
Červené maso jsem nejedl(a) víc než třikrát.	
Sladkosti jsem nejedl(a) víc než čtyřikrát.	

Tabulka konzumace alkoholu

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Celkem	Průměr (Celkem/7)

Jak často si povídáte s druhými?

V průběhu následujícího týdne sledujte své rozhovory s druhými lidmi.

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Lidé, s nimiž jsem se dal(a) do hovoru (pokud je jich příliš mnoho, abyste je vypsalí všechny, запиšte si jen celkový počet rozhovorů)							
Jak silnou podporu ve vztazích jsem cítil(a) (1 odpovídá nejslabší podpoře, 10 nejsilnější podpoře)							
Celková kvalita mých interakcí (1 nejnegativnější, 10 nejpozitivnější)							
Míra zapojení a pozornosti při konverzaci (1 znamená vůbec se nesoustředím, 10 plné zapojení a vnímání vlastních emocí i emocí druhého člověka)							