

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Relaxační techniky a dechová cvičení s využitím  
virtuální reality při léčbě úzkosti**

Bc. Alžběta Vlková

Studijní program: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

**Praha 2019**

# Prague College of Psychosocial Studies



## **Relaxation techniques and breathing exercises using virtual reality in the treatment of anxiety**

Bc. Alžběta Vlková

Study programme: Mgr. Psychology

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

**Praha 2019**

## **Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne .....

Podpis .....

## **Poděkování**

Mé poděkování patří především Mgr. Jakobovi Zlámanému, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi věnoval v průběhu zpracování diplomové práce. Mé poděkování patří také Mgr. Anně Francové a Bc. Barboře Šoulákové za pomoc při realizaci výzkumné části této práce.



## **Abstrakt**

Diplomová práce se věnuje tématu léčby úzkosti pomocí relaxačních technik a dechových cvičení s využitím virtuální reality. Cílem výzkumu bylo provést analýzu prožívání osob s diagnózou úzkostné poruchy, kteří absolvovali trénink relaxace ve virtuální realitě. Analýza byla provedena metodou IPA – Interpretativní fenomenologickou analýzou a byla definována společná témata respondentů.

**Klíčová slova:** Virtuální realita, Úzkostné poruchy, Relaxační techniky, Meditace, Mindfulness

## **Abstract**

The diploma thesis deals with the topic of treatment of anxiety disorder using relaxation techniques and breathing exercises in virtual reality. The aim of the research was to analyze the experience of people with anxiety disorder who experienced the relaxation training in virtual reality. The analysis was performed by the method IPA - Interpretative Phenomenological Analysis and the common themes of the respondents were defined.

**Keywords:** Virtual Reality, Anxiety Disorders, Relaxation Techniques, Meditation, Mindfulness



# Obsah

TEORETICKÁ ČÁST .....	12
1 Vymezení základních pojmů .....	13
1.1 Virtuální realita .....	13
1.2 Relaxační techniky a meditace .....	13
1.3 Dechová cvičení.....	13
1.4 Biologická zpětná vazba .....	13
2 Úvod do problematiky úzkostných poruch.....	15
2.1 Historický vývoj .....	15
2.2 Klasifikace úzkostných poruch .....	16
3 Teoretické přístupy k úzkostným poruchám .....	23
3.1 Neurobiologický pohled .....	23
3.2 Psychoanalytický pohled .....	25
3.3 Kognitivně-behaviorální pohled .....	26
3.4 Daseinsanalytický pohled .....	27
4 Relaxace a dechová cvičení.....	28
4.1 Autogenní trénink .....	29
4.2 Progresivní svalová relaxace.....	29
4.3 Meditace.....	30
4.4 Min.dfulness .....	32
5 Virtuální realita.....	34

5.1	Virtuální realita a úzkost.....	34
5.2	Vnímání přítomnosti ve virtuální realitě.....	36
6	Cíl výzkumu a výzkumná otázka.....	39
7	Metodologie výzkumu .....	40
7.1	Výzkumný design .....	40
7.2	Metody sběru dat .....	42
7.3	Technické parametry výzkumu.....	44
7.4	Výzkumný soubor.....	45
7.5	Zpracování dat .....	45
7.6	Prezentace výsledků.....	47
7.7	Prostředí výzkumu .....	47
7.8	Změny v plánu výzkumu .....	47
7.9	Etické aspekty .....	48
8	Reflexe vlastní zkušenosti s tématem.....	49
9	Vyhodnocení.....	50
9.1	Vyhodnocení dotazníku STAI-6.....	50
9.2	Přehled odpovědí na doplňkové otázky v dotaznících.....	51
9.3	Výsledky respondenta JŠ .....	52
9.4	Výsledky respondentky MŠ.....	57
9.5	Výsledky respondenta TK .....	61
9.6	Výsledky respondenta SŠ .....	66

9.7 Popis společných témat.....	70
DISKUSE.....	62
ZÁVĚR.....	63
SEZNAM LITERATURY.....	65
Bibliografické údaje.....	0

# ÚVOD

Tato práce se zabývá možnostmi využití relaxačních a meditačních technik u osob s úzkostnou poruchou s tím, že je zaměřena na využití virtuální reality při provádění těchto technik.

V úvodu teoretické části je nastíněna problematika úzkostných poruch, je zde uvedena klasifikace jednotlivých diagnóz a pohledů na ně z hlediska jednotlivých teoretických přístupů. Zde je například zmíněna neurobiologie úzkosti a stresové reakce. Dalším tematickým okruhem jsou kapitoly věnované relaxačním a meditačním technikám. Jsou zde zmíněny klasické metody užívané v psychoterapii, jmenovitě například Schultzův autogenní trénink, ale také jsou zde zmíněny meditace vycházející z buddhismu. Poslední hlavní tematický okruh se zabývá virtuální realitou a jejím využitím pro psychotherapeutické účely, zejména pak pro léčbu úzkostných poruch.

V praktické části je podrobně popsán postup, cíl a výsledek zkoumání, které bylo provedeno kombinovanou metodou výzkumu s využitím prvků kvalitativního i kvantitativního způsobu sběru dat a byla provedena triangulace těchto dat.

Tato práce vznikla v návaznosti na pilotní studii Národního ústavu duševního zdraví, ve které byla relaxace ve virtuální realitě testována na zdravých jedincích a výsledky prokázaly pozitivní efekt tohoto způsobu relaxace na momentální duševní stav jedinců na základě porovnání míry úzkostnosti před a po tréninku. Na základě tohoto východiska byl vytvořen výzkumný design této práce se zaměřením na specifickou skupinu respondentů, a sice osob s diagnózou úzkostné poruchy.

Cílem práce je tematicky obsáhnout teoretické aspekty ústředních témat, která se v práci objevují, a sice problematiku úzkostných poruch, relaxačních a meditačních technik a jejich obdoby ve virtuální realitě. Cílem výzkumu je zjistit, jak lidé trpící úzkostnou poruchou vnímají relaxační techniky prováděné ve virtuální realitě. Práce se věnuje otázkám ohledně fyzického, duševního i duchovního prožívání samotné relaxace, ale také zpětnému hodnocení celého výzkumného programu. Hlavním cílem práce je tedy ověřit aplikovatelnost relaxačních technik ve virtuální realitě pro osoby s úzkostnou poruchou.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Vymezení základních pojmů

V této kapitole nejprve vysvětlím základní pojmy, které budou používány v celé diplomové práci. Vymezení jejich významu je nezbytné pro vytvoření základní orientace v problematice, které je tato práce věnována.

## 1.1 Virtuální realita

Základním cílem virtuální reality je zprostředkovat člověku smyslové, pohybové a poznávací úkony v digitálně vytvořeném umělém světě, který může být imaginární, symbolický, anebo může simulovat některé prvky reálného světa. Virtuální prostředí je rozmanité a neusiluje o pouhé kopírování skutečného světa (Fuchs, 2011).

## 1.2 Relaxační techniky a meditace

Relaxace spočívá v uvolnění svalového i duševního napětí, odstraňuje únavu a úzkost a snižuje stres. V kombinaci s tělesným cvičením slouží jako prevence psychických i tělesných nemocí (Hartl, Hartlová, 2000). Kromě základních relaxačních technik se v této práci věnuji také meditaci a mindfulness. Meditace, jak ji chápu já, je v podstatě relaxace spojená s koncentrací mysli. Na mindfulness lze nahlížet jako na techniku vycházející z meditace s tím, že se vyznačuje svým zaměřením na všímavost vůči prožitkům, které se k člověku během koncentrace dostávají.

## 1.3 Dechová cvičení

Základem pro správné provádění relaxačních technik je správné používání dechu. Dechové návyky jsou spojené s držením těla, které je u většiny lidí nesprávné, a odvíjí se od toho i nesprávné povrchní dýchání, které zvyšuje napětí, nervozitu a stres. Špatné dechové návyky lze odstranit pomocí nácviku takzvaného plného jógového dechu, díky němuž lze uklidnit tělo i mysl (Mahéšvaránanda, 1990).

## 1.4 Biologická zpětná vazba

Takzvané biofeedbacky jsou přístroje pracující na principu biologické zpětné vazby a umožňují monitorovat a řídit intenzitu relaxace. Slouží jako prostředek efektivního nácviku relaxace a učí člověka ovládat tělesné funkce podobným způsobem jako jóga. Pomocí biofeedbacku je možné lépe si uvědomovat své tělo a osvojit si tak schopnost



relaxace či meditace (Hutchison a Patten, 1996). Princip fungování biofeedbacků zmiňuji proto, že respirační biofeedback určený ke kontrole dechové frekvence byl použit k získávání dat v empirické části této práce.

## 2 Úvod do problematiky úzkostných poruch

### 2.1 Historický vývoj

O problematice úzkostných poruch bylo již mnoho napsáno a lidé se tématem úzkosti ve formě nejrůznějších obav zabývali dávno předtím, než byl tento jev zpracován a popsán v odborné literatuře. Předtím, než byl zaveden pojem úzkost, hovořili autoři o stavech neklidu, strachu a melancholie. V knize *Anatomie melancholie* Robert Burton předpokládá spojitosti mezi duševními a těsnými obtížemi, čímž předbíhá svou dobu, ovšem stále nelze hovořit o psychosomatickém přístupu a problémy duše a těla jsou nadále vykládány jako oddělené poruchy (Burton, 1621). Termín neuróza poprvé použil v roce 1769 William Cullen a označil tím všechna onemocnění, která působí na smysly a emoce, ale nemají jasný původ v nervovém systému. Do té doby byly neurózy považovány za nervové abnormality či nedostatek morálky a nebylo k nim přistupováno jako k duševním onemocněním (Praško, 2005, s. 17). Až do druhé poloviny 19. století začaly být somatické a psychické obtíže dávány do souvislosti a úzkost začala být brána jako možná příčina některých organických poruch. V tomto období oddělil Darwin úzkost od deprese a jasně je definoval z hlediska jejich původu. Podle Darwina základní rozdíl mezi úzkostí a depresí tkví v orientaci negativních pocitů z hlediska jejich umístění a orientace v čase. Jednouše řečeno lze říci, že zatímco úzkost pramení z obav týkajících se budoucnosti, deprese je spojena s negativními zážitky z minulosti. V této době se v Americe rozšířil pojem "neurastenie", který označoval dnešní generalizovanou úzkostnou poruchu a projevy byly popisovány jako chronická duševní i tělesná slabost, která vzniká následkem tak zvaného vyčerpání nervového systému. V 19. století se začaly rozvíjet různé pohledy na úzkost a byly položeny základy pro budoucí teorie úzkosti. Sigmund Freud chápal úzkost nejprve jako následek nevybitého sexuálního napětí, později na ni pohlížel v souvislosti s pocitem separace od matky a nakonec zformoval teorii, ve které pohlížel na úzkost jako na reakci ega na vnitřní konflikt mezi nevědomými pudovými tendencemi a zvnitřnělou morálkou, tedy konflikt mezi Superegem a Id. Alfred Adler oproti Freudovi zdůrazňoval sociální rovinu problémů a základem úzkosti podle něj byl pocit méněcennosti pramenící z neuspokojení potřeby začlenit se a uplatnit ve společnosti. Další výraznou osobností historického vývoje pohledu na úzkost byl B.F. Skinner, představitel behaviorální psychologie, který významně přispěl k rozvoji behaviorální terapie úzkostných poruch.

Uskutečnil mnoho výzkumů a dospěl k závěru, že neurotické chování je naučený jev, a tudíž je možné ho odnaučit (Praško, 2005). Podrobněji se problematice různých přístupů v pohledu na neurotické poruchy věnuji v kapitole 3 *Teoretické přístupy k úzkostným poruchám*.

## **2.2 Klasifikace úzkostných poruch**

Přesto, že v minulosti vznikalo mnoho různých teorií úzkostných poruch a také nejrůznějších způsobů dělení jednotlivých diagnóz, existují jasně daná diagnostická kritéria, podle kterých lze duševní problémy pojmenovávat. Dle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) řadíme neurotické neboli úzkostné poruchy do kategorie nazvané Neurotické, stresové a somatoformní poruchy. Jmenovitě se jedná o Fobické úzkostné poruchy, Jiné anxiózní poruchy, Obsedantně-nutkavou poruchu, Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení, Disociativní poruchy, Somatoformní poruchy a Jiné neurotické poruchy (MKN-10). Na následujících stranách popíši úzkostné poruchy, které jsou pro účely mé práce důležité.

### **2.2.1 Fobické úzkostné poruchy**

Fobická úzkostná porucha je naučená strachová reakce, která je vázaná na určitý podnět. Tato porucha se vyznačuje iracionálním a nepřiměřeným strachem reagujícím na nějaký podnět, který objektivně nebezpečný není. Emocionální reakci nevyvolává pouze samotný objekt strachu, ale často jen pouhá myšlenka na ohrožující objekt či situaci, kterých se strach týká. Osoba trpící fobickou poruchou často reaguje na strach z ohrožujících situací vyhýbavým chováním. Přesto, že většinou mají tito lidé na svůj problém náhled a vnímají nesmyslnost svého strachu, nedovedou ho ovládnout (Vágnerová, 2012). V této kapitole uvedu nejčastější fobické poruchy a sice agorafobii, sociální fobii a zmíním některé ze specifických fobií.

#### **Agorafobie**

Agorafobie neboli strach z otevřených prostranství se projevuje strachem z veřejných prostranství, přeplněných míst, cestování dopravními prostředky, jízdy výtahem, ale také z uzavřených prostor. Je zde vysoká komorbidita s panickou poruchou, která dosahuje až 75 % případů léčených pacientů. Typický je strach z pobývání na místech, odkud není možné utéct, vyhýbání se těmto místům a nevolnost až panický záchvat při

vystavení se obávané situaci. Vznik agorafobie probíhá dle Praška dvěma způsoby a popisuje je na základě teorie učení. Agorafobie vzniká přímým nebo zástupným podmiňováním. Zatímco v případě přímého podmiňování strach vyplývá z nějaké osobní zkušenosti s agorafobickou situací spojenou s panickým záchvatem, tak v případě zástupného podmiňování naučený strach vyplývá z pozorování strachu druhých osob a následně se generalizuje na podobné situace (Praško, 2005).

Agorafobie se v klinickém obraze objevuje nejčastěji ve spojení s panickou atakou, respektive panickou poruchou. Obě tyto diagnózy přitom byly až do 80. let minulého století považovány oproti ostatním poruchám úzkostného spektra za neléčitelné, nebo v lepším případě za částečně ovlivnitelné. Velký milník v léčbě panické poruchy znamenal nástup dechových terapií, zejména terapie řízeného nástupu panického záchvatu a jeho vědomého zdolání. Tyto dvě problematiky přitom patří k úzkostným poruchám s nejčastější prevalencí a zároveň jsou doprovázeny nejdramatičtějším snížením kvality života nejen postižených, ale taktéž jejich blízkých. Neléčená agorafobie, respektive panická porucha, vede často k úplné sociální izolaci pacientů, často na ni nasedají poruchy afektivity, závislost na alkoholu či benzodiazepinech a nezdědka i suicidiální riziko (Schneider a Margraf, 2017). Lidé trpící agorafobií často vyžadují do míst, které pro ně představují ohrožení, doprovod blízké osoby. Strach může způsobit mnoho psychosociálních důsledků včetně ztráty zaměstnání, problémy v osobních vztazích, finanční problémy a podobně. Obvykle se agorafobie projeví v mladším dospělém věku, pouze ve výjimečných případech po 45. roce života. Léčba probíhá obvykle farmakoterapií, psychoterapií nebo jejich kombinací, přičemž bylo zjištěno, že v případě léčby psychoterapií dochází méně často k relapsům oproti farmakoterapii (Praško, 2005). V rámci kognitivně-behaviorální terapie je základem pro léčbu agorafobie metoda expozice, která bude více rozvedena v kapitole věnované terapeutickým přístupům k léčbě úzkostných poruch.

### **Sociální fobie**

Sociální fobii se rozumí silný a trvalý strach z určitých sociálních situací a s tím související vyhýbání se těmito situacím. Tato úzkost z očekávání, nebo také strach ze strachu se nazývá anticipační úzkostí. Vyhýbavé chování vede k aktuální úlevě a snížení úzkosti, ale jedinec se tímto vyřazuje z normálního sociálního života. Sociální fobie má velmi vysokou prevalenci, lidé léčící se pro sociální fobii tvoří 30 % mezi všemi

pacienty léčících se s fobií a 18 % ze všech pacientů léčících se pro úzkostnou poruchu (Praško, 2005).

Typické situace, které vzbuzují anticipační úzkost vedoucí k vyhýbavému chování, nebo které představují přímé spouštěče sociální úzkosti lze dělit do dvou kategorií. Zaprvé jsou to tzv. Leistungssituationen, tedy očekávané situace, při nichž musíme podat určitý očekávaný výkon a podléháme přitom pozorování a hodnocení okolí. Typickým příkladem je verbální i neverbální projev na veřejnosti, který souvisí s prezentací naší osoby. Přímá prezentace naší osoby bývá hlavním předmětem úzkosti v počátečních fázích sociální úzkosti. Posléze se anticipační obavy či přímá úzkost dotýká i zcela běžných činností, při nichž cítí postižený pozornost publika, byť jen domnělou. Typickými příklady je stravování či pití na veřejnosti, psaní, čtení, pozdrav, vstup do prostor, kde se již určité osoby nacházejí, jako jsou například vlaková kupé, čekárna u lékaře a mnoho dalších situací. Zadruhé jsou to tzv. Interaktionssituationen, tedy situace, při nichž dochází k přímé interakci s druhou osobou, nikoliv publikem. Typickými příklady jsou kontakt s osobou opačného pohlaví, běžný telefonát, oslovení cizím člověkem na ulici, přímé navázání dialogu formou otázky druhého člověka při společenských nebo rodinných příležitostech a mnoho dalších. V těchto případech míra úzkosti většinou koreluje s mírou autority kontaktující osoby (Stangier, Fydrich, 2002).

### **Specifické fobie**

Hovoříme-li o specifické fobii, máme na mysli úzkost vyvolanou strachem, který je vázán pouze na konkrétní objekt či situaci. Osoba trpící nějakou specifickou fobií nevykazuje známky úzkosti, nesetká-li se s předmětem strachu. Příkladem takových fobií je například strach z výšek, určitých zvířat, dopravních prostředků, tmy a podobně. Některé z objektů strachu v sobě nesou určitý potenciál skutečného nebezpečí a jsou pochopitelné i pro člověka, který fobií netrpí jako například strach ze střetnutí s hadem. Na druhou stranu existuje mnoho fobií ze situací a objektů, které v sobě objektivně žádné nebezpečí nenesou a strach z těchto objektů se ostatním lidem zdá nepochopitelný (Praško, 2005, s. 340).

Specifické fobie se v odborné literatuře objevují jakožto samostatná psychická porucha až od 60. let minulého století. Dříve se totiž rozlišovaly pouze čtyři druhy fobií, a to agorafobie, sociální fobie, fobie ze zvířat a fobie z izolovaných podnětů. V modernější literatuře se v souladu s diagnostickými kritérii Diagnostického a statistického manuálu

(DSM) za specifické označují pouze poslední dvě ze jmenovaných kategorií, tedy fobie ze zvířat a další fobie ze specifických izolovaných situací či předmětů. Tyto dvě kategorie byly dříve označovány také za jednoduché, či prosté fobie. Tato terminologie se již v dnešní době neuzívá. Kritéria pro diagnostiku specifických fobií lze shrnout následovně: Specifickou fobii lze diagnostikovat za předpokladu, pokud je neúměrná a masivní emoce strachu spojená se silnou stresovou reakcí vyvolána:

1. Přítomností nebo očekáváním přítomnosti určitého specifického objektu či konkrétní situace (zvíře, výška, injekce, krev).
2. Postižený se fobickým podnětům důsledně vyhýbá, při neočekávané interakci se spouští neúměrná stresová reakce.
3. Postižený má jasný náhled na svou situaci, reflektuje, že je jeho strach přehnaný a reakce neúměrná.
4. Postižený uplatňuje strategii vyhýbavého chování, přičemž toto vyhýbavé chování patrnou měrou snižuje jeho kvalitu života, společenské nebo profesní uplatnění.
5. K neúměrnému strachu nedochází v důsledku jiné psychické poruchy. Příkladem může být vyhýbání se sociální zátěži v důsledku sociální fobie, vyhýbání se asociálním podnětům vztahujícím se k prožitému stresu či traumatu v důsledku posttraumatické stresové poruchy nebo vyhýbání se nečistotě a možné infekci v důsledku obsedantně-kompulsivní poruchy (Margraf, 2009).

### **2.2.2 Panická porucha**

V Mezinárodní klasifikaci nemocí se o panické poruše hovoří také jako o epizodické záchvatovité úzkosti. Základním rysem jsou opakující se ataky masivní úzkosti (paniky), které nejsou omezeny na nějakou zvláštní situaci a jsou nepředvídatelné (MKN-10). Panická ataka je spojená se silným fyzickým, ale především psychickým stresem. Postižený se často cítí v přímém ohrožení života, pociťuje trýznivou bolest, což pro něj po psychické i fyzické stránce znamená silné trauma srovnatelné s přepadením, či jinou život ohrožující událostí. Nicméně panický záchvat je symptom úzkosti, který je co do své podstaty analogický všem ostatním úzkostným reakcím. Postižený však tento dramatický zážitek interpretuje jako akutní ohrožení své tělesné nebo psychické rovnováhy (Lang et al., 2018). Podobně jako u jiných úzkostných poruch se i zde

objevují četné tělesné příznaky jako například náhlé palpitace, bolesti na hrudi, pocity dušení, závratě a dále také pocit neskutečnosti, tedy depersonalizace nebo derealizace. Rozvíjí se strach ze smrti, ztráty sebeovládání, omdlení nebo zešilení. Ataky obvykle trvají několik minut, po odeznění dojde k uvolnění, případně může přetrvávat třes, napětí a vyčerpání. Na ataku obvykle navazuje strach z další ataky a obavy ze srdečního infarktu, mrtvice či jiných somatických obtíží (Praško, 2005, s. 121). Rozvine se strach z budoucího psychického a fyzického kolapsu, strach ze ztráty kontroly nad svým tělem a duší, strach z odsouzení, nepochopení či lhostejné reakce okolí. Tak jako je agorafobie nazývána strachem z budoucího strachu, tedy úzkostí anticipovanou, panická porucha je pojímána jako úzkostná reakce, tedy projev bytostného strachu plynoucí z minulé události (Lang, 2018).

### **2.2.3 Generalizovaná úzkostná porucha**

Generalizovaná úzkostná porucha, zkráceně GAD (Generalized Anxiety Disorder), se z hlediska základní symptomatologie projevuje stejně jako fobická úzkostná porucha, s tím, že fobická úzkostná porucha je vázána na obavy z konkrétních objektů či situací, zatímco generalizovaná úzkostná porucha je přetrvávající a není pevně vázána na konkrétní objekt strachu (Vágnerová, s. 404-405). Vznik generalizované úzkostné poruchy je tak jako u mnoha jiných duševních nemocí multifaktoriální. Příčinami vzniku generalizované úzkostné poruchy je kombinace vlivů prostředí, stresujících událostí a genetických předpokladů (Praško, 2006, s. 21). Jedná se o každodenní trvale plynoucí úzkost týkající se běžných záležitostí, a především obav z budoucnosti. Vlivem úzkostných očekávání dochází ke zvýšené únavě, snížení schopnosti soustředit se a mnohým somatickým problémům. Mezi klasické tělesné příznaky úzkostné poruchy patří svalový tonus, nevolnost, problémy trávicího ústrojí, bolesti hlavy, roztřesenost, zhoršení spánku a podobně. Lidem trpícím generalizovanou úzkostnou poruchou zpravidla činí potíže uvolnit se a odpočívat. K nejčastějším oblastem obav patří oblast zdraví, vztahů, práce, studia, financí či například obavy ze zvládnutí denních povinností (Praško, 2006, s. 20).

Prevalence generalizované úzkostné poruchy je relativně vysoká. V roce 1994 byl uskutečněn výzkum na americké populaci, který prokázal výskyt GAD u 5,1 % americké populace ve věku mezi 15 a 45 lety. Generalizovaná úzkostná porucha byla dvakrát častější u žen než u mužů. Multivariační logistická regresní analýza ukázala zvýšený

výskyt GAD u žen starších 24 let, osamělých, ovdovělých, rozvedených, nezaměstnaných a takéž u žen v domácnosti. Generalizovaná úzkostná porucha je často spojena s širokým spektrem jiných duševních poruch (Wittchen et al., 1994). První příznaky se mohou objevit již v dětství v podobě nejrůznějších pocitů nejistoty. Plně se generalizovaná úzkostná porucha projeví většinou až v období rané adolescence, kdy se mladý člověk odpoutává od rodičů a ztrácí tím některé jistoty. Nejčastěji se nemoc rozvine v reakci na nějakou zátěžovou situaci jako je nemoc či těhotenství, případně vlivem emočního šoku, který vyvolá například ztráta blízké osoby. Někdy naopak vzniká pozvolna po dlouhodobějším psychickém napětí (Praško, 2006, s. 21).

#### **2.2.4 Smíšená úzkostně-depresivní porucha**

Zatímco v MKN-10 byla smíšená úzkostně-depresivní porucha neboli MADD (Mixed Anxiety and Depressive Disorder) řazena jako samostatná jako samostatná diagnóza, standardně patří mezi úzkostné poruchy. Zařazení do DSM-V (Diagnostický a statistický manuál Americké psychiatrické společnosti) doprovázely mnohé diskuze, a nakonec byla zařazena jako Porucha přizpůsobení s úzkostně-depresivními dopady. Podle kritérií MKN-10 je smíšená úzkostně-depresivní porucha charakterizována současně se vyskytujícími příznaky úzkosti a deprese, které jsou natolik závažné, aby mohly být klasifikovány jako psychiatrická diagnóza, ale ani jedno z nich není jednoznačně dominantní (Möller et al., 2016). Můžeme se setkat se čtyřmi obrazy duševních obtíží, ve kterých se v různých poměrech překrývají příznaky deprese a úzkosti. Jedná se o následující situace:

1. Depresivní porucha s úzkostnými příznaky
2. Úzkostná porucha s příznaky deprese
3. Komorbidní depresivní porucha s úzkostnou poruchou
4. Smíšená úzkostně-depresivní porucha (Praško, 2005, s. 221).

Zdá se, že smíšená úzkostně-depresivní porucha je velmi častá, zejména v primární péči, ačkoli odhady prevalence se liší, často v závislosti na použitých diagnostických kritériích. Pacienti přicházejí k lékaři obvykle se stížnostmi na nějaké somatické obtíže, narušený spánek, únavu a pokleslou náladu. Typické jsou pocity podrážděnosti, obavy



z budoucnosti, obviňování sebe sama, problémy se soustředěním a kolísání nálady (Praško, 2005).

### **3 Teoretické přístupy k úzkostným poruchám**

Na úzkost je možné pohlížet z různých hledisek a existuje mnoho způsobů, jak přistupovat k pacientům léčícím se s úzkostnou poruchou. To, jak zástupci jednotlivých terapeutických směrů přistupují k léčbě, se do jisté míry odráží od toho, jak problém chápou a z jakého úhlu poledu na něj nahlíží. Některé přístupy mají jasně danou metodiku s pravidly, jak jednotlivé úzkostné poruchy léčit, a jiné naopak žádnou metodiku neuznávají. Není možné v rámci mé práce obsáhnout všechny teorie zabývající se úzkostnou poruchou, ale pokusila jsem se vystihnout podstatu alespoň několika z nich.

#### **3.1 Neurobiologický pohled**

Za stavy úzkosti a strachu jsou odpovědné neuronální okruhy, které pomocí aferentních sensorických vstupů posuzují vnější či vnitřní ohrožení organismu, posuzují podněty na základě předchozí zkušenosti. Prostřednictvím této neuronální interakce přisuzují význam podnětu a na základě toho dochází k mobilizaci adaptivních reakcí v chování. Většina sensorických informací o podnětech vyvolávajících strach je nejprve zpracována v sensorické kůře a poté pokračují do subkortikálních struktur, které způsobují určité chování (Charney et al., 1998).

Poruchy nálady a úzkostné poruchy jsou charakteristické narušením řady neuroendokrinních, neurotransmiterálních a neuroanatomických systémů. Identifikace nejvíce funkčně významných rozdílů je komplikována vysokým stupněm propojení mezi obvody obsahujícími neurotransmitery a neuropeptidy v limbickém systému, mozkovém kmeni a vyšších kortikálních oblastech mozku. Kromě toho může být primární změna struktury nebo funkce mozku výsledkem environmentálních zkušeností a základní genetické predispozice. Předpokládá se, že příznaky poruch nálady a úzkosti jsou způsobeny narušením rovnováhy aktivity v emocionálních centrech mozku a částečně také ve vyšších kognitivních centrech. Vyšší kognitivní centra mozku sídlí ve frontálním laloku, což je fylogeneticky nejmladší oblast mozku. Prefrontální kortex (PFC) je zodpovědný za výkonné funkce, jako je plánování, rozhodování, předpovídání důsledků pro potenciální chování a porozumění a moderování sociálního chování. Orbitofrontální kůra (OFC) kóduje informace, řídí impulsy a reguluje náladu. PFC se podílí na zpracování odměn a na viscerální reakci na emoce. Ve zdravém mozku tyto

systémy regulují impulsy, emoce a chování prostřednictvím inhibiční kontroly struktur emocionálního zpracování (Martin et al., 2009).

Amygdala je odpovědná za detekování potenciálních ohrožení, zprostředkovává strach a budí obranné reakce "útok/útěk" a "freezing" neboli zamrznutí. S neurofyziologickým mechanismy strachu a úzkosti v amygdale a hipokampu souvisí neurofyziologie tzv. stresové reakce. Reakce útok-útěk je stresem vyvolávaný mechanismus, jímž nadledvinová žláza připravuje svalovou, kardiovaskulární, imunitní a nervovou soustavu na útok, útěk, popř. možné zranění v situaci skutečného nebo představovaného ohrožení či nebezpečí. Jelikož je amygdala propojena s hippocampem dochází k ukládání zkušeností do paměti a propojování s dalšími podobnými událostmi a posilování strachu. Jakmile dojde k opětovnému setkání s podnětem, bude tělesná i kognitivní reakce korelovat s původní zkušeností. Tento jev je patrný u posttraumatické stresové poruchy. Strach a úzkost jsou stresové reakce, jejichž neurofyziologie je poměrně dobře známá. K aktivaci organismu, tedy k přípravě na boj či útek, přispívá především hyperventilace, zrychlení srdeční akce, zvýšení krevního tlaku, rozšíření zornic, vyplavení adrenalinu, noradrenalinu, kortizolu a dalších látek. Ve stavu silné úzkosti či strachu dochází zároveň k vyplavení kyseliny mléčné, která aktivuje naše svalstvo a připravuje jej na boj či útěk (Praško, 2005).

### **Stresová reakce**

K lepšímu pochopení neurobiologie úzkosti a strachu nyní nastíním neurochemické a neurofyziologické procesy probíhající během stresové reakce. Za vyhodnocení nebezpečí nově vzniklé situace a reakci na stresory je odpovědné behaviorální inhibiční centrum. V případě, že je stresor vyhodnocen jako ohrožující, spustí se poplachová reakce. Noradrenalin aktivuje sympatikus a působí na dřev nadledvin, která začne vyplavovat adrenalin i noradrenalin do krevního oběhu. Působení těchto látek na adrenergní receptory v těle vyvolá tělesné symptomy jako zvýšení krevního tlaku, tepové i dechové frekvence, pocení, mydriázu a další. Stresová reakce probíhá také v hypotalamu, který produkuje hormon, jenž stimuluje hypofýzu k sekreci adrenokortikotropního hormonu neboli kortikotropinu (ACTH), a ten následně působí v kůře nadledvin, kde spustí produkci kortizolu a glukokortikoidů, čímž se zvýší hladina glukózy a tím dojde k další aktivaci krevního oběhu a vyvolá tak behaviorální odpověď na stresovou situaci. Z krátkodobého hlediska je účinek glukokortikoidů výhodný,

nicméně dlouhodobé zvýšení jeho hladiny oslabuje imunitní systém, a způsobuje tak somatická onemocnění. Jedním z důsledků chronického stresu je úbytek neuronů, protože mozkové buňky vlivem stresu odumírají rychleji (Večeřová & Honzák, 2008). Podstatu fungování stresové reakce a fyziologických aspektů úzkosti je dobré znát z několika důvodů a sice proto, že jako psychoterapeut musím vědět, jak mám v případě akutní stresové reakce či panické ataky u pacienta jednat, dalším důvodem je také to, že poskytnu-li pacientovi vysvětlení principu fungování těchto fyziologických reakcí, může mu to přinést částečnou úlevu tím, že svému problému lépe porozumí. Samozřejmě není třeba zahlcovat pacienty podrobnostmi a takovéto edukativní informace je vhodné podávat spíše u racionálně zaměřených osob.

### **3.2 Psychoanalytický pohled**

Psychoanalytické koncepty úzkosti předpokládají její původ v neurotické struktuře osobnosti jedince, která způsobí neschopnost zvládat vnitřní konflikty (Praško, 2005, s. 25). Pro pochopení psychoanalytického přístupu k úzkostným poruchám nesmíme samozřejmě opomenout vliv Sigmunda Freuda, který položil základy psychoanalýzy a na jehož myšlenkách stojí moderní dynamická psychoterapie. Jak již bylo řečeno v kapitole věnované historickému vývoji v pohlížení na úzkostnou poruchu, vnímal Freud úzkost jako reakci Ega na vnitřní konflikt mezi pudovým Id a zvnitřnělou morálkou Superega. Freud rozlišoval tři druhy úzkosti a sice realistickou úzkost, která je charakteristická přiměřenou reakcí na skutečně ohrožující situaci, dále neurotickou úzkost zahrnující neúměrnou reakci na situaci a morální úzkost objevující se jako reakce na porušení zvnitřnělých rodičovských norem. Neurotická porucha podle něj vzniká z traumat, u nichž nemohlo dojít k ventilaci silných afektů, které během této situace vznikly a byly potlačeny do nevědomí. Tyto afekty zůstávají v psychice a uvolňují se postupně prostřednictvím neurotických příznaků. Neuróza souvisí s obrannými mechanismy, které mají za úkol vytěšňovat impulzy a emoce, které jsou vnímány jako zakázané. Dalšími obrannými mechanismy jsou například projekce, fixace a regrese. Neurotická porucha lze vyléčit přivedením nevědomých konfliktů a emocí na vědomou úroveň a tím dojde k odstranění obranných mechanismů. Na Freudovu teorii navázalo mnoho autorů a na jejím základě vznikl směr zvaný neopsychoanalýza, která čerpala z objevu nevědomí a obranných mechanismů, a navíc pohlížela na pacienty také skrze jejich sociální vztahy (Praško, 2005).

### 3.3 Kognitivně-behaviorální pohled

Dle kognitivně-behaviorální teorie je úzkost reakcí na ohrožení, přičemž záleží především na subjektivním vnímání nebezpečí, nikoli na skutečné závažnosti situace. Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) předpokládá, že za úzkost jsou odpovědné myšlenky. Z automatických negativních myšlenek vzniká řetězec negativních myšlenek, který vyvolává fyziologické reakce, které byly zmíněny již v kapitole 3.1 *Neurobiologický pohled na úzkost*. Veškerá pozornost pacienta je obvykle upnuta na danou negativní myšlenku. KBT se snaží automatické mechanismy uvádět na vědomou úroveň a pracuje s tak zvanými jádrovými přesvědčeními (Praško, 2005).

Jádrová přesvědčení jsou absolutistické postoje, které zní jednoznačně a přesvědčivě a týkají se buď osoby samotné, jejího okolí nebo se vztahují ke světu jako celku. Příkladem jádrových schémat mohou být tvrzení typu: „Za nic nestojím.“ „Lidé mi ublíží.“ A podobně. Změna takovýchto přesvědčení a vyvoření nových jádrových přesvědčení vede ke snížení negativních automatických myšlenek. Přesvědčení, která jsou negativně zaujatá, nepřesná a rigidní, hrají klíčovou roli v rozvoji poruch nálady a úzkosti. Byla uskutečněna studie, která zkoumala, zda změna maladaptivního přesvědčení ovlivní výsledek individuální kognitivně-behaviorální terapie (KBT) u pacientů s úzkostnou poruchou. Ve vzorku 47 jedinců, kteří docházeli na KBT, bylo měřeno maladaptivní interpersonální přesvědčení i emoční a behaviorální složky úzkosti, a to jak na začátku, tak po ukončení léčby. Bylo zjištěno, že maladaptivní mezilidské přesvědčení bylo spojeno s úzkostí na počátku a po ukončení léčby; maladaptivní mezilidské přesvědčení bylo významně sníženo od výchozí hodnoty po dokončení léčby; a snížení související s léčbou maladaptivních mezilidských přesvědčení plně odpovídalo snížení úzkosti po KBT (Boden et al., 2012).

Další účinnou metodou KBT je takzvaná expozice, která spočívá v postupném vystavování pacienta objektu strachu. Tyto obavy se velmi často týkají jejich zdraví, ale může se jednat o jakoukoli jinou oblast života. U osob trpících úzkostnou poruchou se objevují tak zvané katastrofické scénáře, které zaměstnávají jejich pozornost. Přes snahy se těmto myšlenkám vyhnout se těmto osobám vrací katastrofický scénář neustále zpět do vědomí a pokud nedojde k racionálnímu zpracování, vede to k narůstání strachu a úzkosti. Metoda expozice spočívá ve vystavení se těmto obávaným situacím a myšlenkám. Vystavení se těmto situacím anebo prožití obávané situace v myšlenkách

pomáhá nalézt strategie zvládnání těchto situací a přináší uvolnění (Praško, 2006). Lang přirovnává význam řízené expozice pro pacienty s panickou poruchou k významu řízené aplikace inzulinu pro pacienty s diabetem (Lang et al., 2018).

### **3.4 Daseinsanalytický pohled**

Tak jako byl Freud otcem psychoanalýzy, je Martin Heidegger otcem daseinsanalýzy. Své myšlenky představil v díle *Bytí a čas* v roce 1927 se snahou překonat metafyzické pojetí člověka. Základ daseinsanalýzy samozřejmě nestojí pouze na něm, ale také na fenomenologickém díle E. Husserla. Základy daseinsanalýzy jako psychoterapeutického směru položil Medard Boss a Martin Heidegger (Klugerová, 2009). Ve své práci se Heidegger vymezoval proti dualismu a hovořil o jednotné povaze existence člověka, tedy o jeho specifickém způsobu bytí ve světě označované pojmem Dasein neboli pobyt. Tento pojem se pro daseinsanalýzu stal klíčovým. Bytí člověka popisuje na základě existenciálů, které jsou podstatou našeho lidství a existence samotná není definitivně stanovena, ale je třeba o ni usilovat. Člověk se stará o svou existenci a zároveň si uvědomuje svou konečnost. Bytí je formováno existenciály, jako je časovost, prostorovost, vyladěnost, tělovost a další. Na úzkost pohlíží daseinsanalýza nikoli jako na stav, který je člověku vlastní, nýbrž jako na naladění, ve kterém se právě existence daného člověka nachází. Naladění na úzkost neboli Angst staví člověka před fakt jeho bytí zjevováním jeho nebytí, tedy jeho vlastní konečnosti a tím vystupuje téma časovosti a smrtelnosti. Nicota skrytá v nebytí zároveň zdůrazňuje bytí samotné (Heidegger, 1996). Během daseinsanalytické terapie jsou věci vyřčené pacientem ponechány tak, jak jsou. Terapeut si nevytváří hypotézy, domněnky a nehodnotí člověka na základě teoretických konstruktů a norem. Na počátku se daseinsanalytické kazuistiky zabývaly převážně léčbou schizofrenie. Dnes je hojně využívána na léčbu nejrůznějších psychických a psychosomatických obtíží.

## 4 Relaxace a dechová cvičení

Relaxovaného stavu můžeme dosáhnout několika cestami. Jednou z nich je ovládnání dechu, jakožto jediné neurovegetativní funkce, kterou lze ovládat vůlí. Další možností je snížení svalového napětí, což přispívá k uklidnění celého organismu. Dále pak pomocí smyslového vnímání, tedy soustředění se na uklidňující stereotypní podněty. Mezi účinné způsoby dosahování relaxovaného stavu patří také uvolňování myšlenek prováděné soustředěním na jediný podnět. Tento prvek je obsažen ve všech uvedených technikách v podobě soustředění pozornosti na dech, na svalové napětí, nebo na smyslové vjemy (Cungi, Limousin, 2005). Od mnohých duševních i fyzických problémů si správně zvolenou a pravidelně prováděnou relaxací můžeme pomoci sami a zklidnit tak svou mysl i tělo. Cílem této kapitoly je podat ucelený obraz o základních typech relaxačních technik a dechových cvičeních.

Schopnost relaxace se dle Kebzy a Komárka rozvíjí na principech představivosti, spojení relaxace s pohybovou aktivitou a předpokladu, že relaxace tělesná umožní navození relaxace duševní. Důležitá je také schopnost jasně diferencovat stavy napětí a uvolnění. Jednotlivé způsoby relaxací se rozdělují následujícím způsobem:

1. Protistresová dechová cvičení - dochází k rozvíjení schopnosti řídit svůj dech vlastní vůlí a tím ovlivňovat další tělesné a duševní funkce. K nácviku těchto cvičení je důležité soustředit se na břišní typ dýchání, které je pomalé a hluboké, navozuje pomalý a klidný rytmus a zvětšuje kapacitu plic.
2. Soustředění a odvedení pozornosti - tato technika spočívá v odvedení pozornosti od aktuální stresové situace k fiktivnímu úkolu, o kterém má za úkol pacient začít racionálně a konstruktivně přemýšlet, a po několika minutách se k přítomné situaci vrátit.
3. Rychlé tělesně-duševní relaxační cvičení - je založeno na jednoduchých tělesných cvicích prováděných v sedě, kterými dochází k uvolnění těla a tím také k odstranění duševního napětí.
4. Metody využívající představivosti - do této kategorie spadají všechny techniky, které za pomoci představivosti navozují pocity relaxace. Jsou využívány samostatně, nebo

jako doplněk ke klasické relaxaci. Základem jsou jasné a živé představy bohaté na detaily, které celou scénérii doplňují (Kebza a Komárek, 2003).

#### **4.1 Autogenní trénink**

Principy autogenního tréninku představil profesor J. H. Schultz, který do svého systému relaxačních cvičení zařadil kromě principu uvolňování svalového napětí také autosugestivní navozování představ ovládnutí orgánů, navozování pocitu klidu a pravidelného dýchání. Nejde pouze o svalovou relaxaci, ale také o prohlubování sebepoznávání, tlumení bolesti a zlepšení koncentrace a sebekontroly. Toto cvičení se doporučuje při nadměrném nervovém napětí, poruchách koncentrace a spánku, stavech podrážděnosti a úzkosti. Autogenní trénink je svou podstatou ideální volbou pro pacienty trpící neurotickou poruchou (Křivohlavý, 2010).

K provádění autogenního tréninku je vhodné zvolit tiché a klidné místo s příjemnou teplotou a ne příliš ostrým osvětlením. Doba relaxace je individuální a není přesně stanovena. Základem je zaujmout pohodlnou polohu tak, aby nedocházelo k napínání svalů. Ideální je pozice v leže nebo v sedě s pevnou opěrou zad. K uvolnění těla i ducha dochází prostřednictvím autosugesce. Autogenní trénink se v jeho základním provedení skládá z šesti cviků a sice: pocitu tíže v rukou a nohou, tepla taktéž v rukou a nohou, klidného tepu, klidného dechu, tepla v dutině břišní a pocitu chladu na čele. Tyto pocity vycházející z představ jsou reálné a lze je objektivně měřit, například při prožívání pocitu tepla lze naměřit skutečné zvýšení tělesné teploty až o 1 stupeň Celsia i více. Stejně tak lze objektivně pozorovat změny ve frekvenci tepu a dechu. K monitorování tepové a dechové frekvence mohou sloužit biofeedbacky, neboli přístroje určené k měření biologické zpětné vazby. Pravidelné provádění autogenního tréninku postupně vede k rychlejšímu navození jednotlivých pocitů, dostavení hlubokého uvolnění a stavu intenzivního odpočinku (Drotárová a Drotárová, 2003).

#### **4.2 Progresivní svalová relaxace**

Autorem této metody je Edmund Jacobson, který ji praktikoval již v první polovině 20. století. Podstatou metody je střídání uvolnění a napětí ve svalech. Schopnost uvědomovat si jemné rozdíly v napětí svalů vede k systematickému uvolňování kosterního svalstva a tím dochází k relaxaci mysli a těla. Jacobson poukazoval na



provázanost myšlenek a svalů. Ve stavu absolutní relaxace svalů se mentální procesy snižují, někdy dokonce zcela mizí (Drotárová a Drotárová, 2003).

Dle Jacobsona je relaxace nejúčinnějším způsobem, jak ovládat fyzické pocity vyvolané úzkostí. Relaxace neznamená jen sedět před televizní obrazovkou nebo trávit čas koníčky, i když tyto aktivity jsou také důležité. Je třeba se naučit, jak snížit nadměrné napětí v těle, kdykoli to chceme nebo potřebujeme. Relaxační techniky můžeme použít v různých situacích ke snížení pocitu úzkosti a s ním spojenými nepříjemnými tělesnými pocity. Navíc, pokud je naše tělo bez napětí, pak se naše mysl také uklidní. Schopnost relaxace není přirozená vlastnost, je to dovednost, která se musí naučit. Samozřejmě to vyžaduje čas a trpělivost (Jacobson, 1938).

### **4.3 Meditace**

Meditace je oproti předchozím formám relaxace spíše stavem mysli nežli technikou s jasnými pravidly. Pojem meditace označuje stav prohloubené koncentrace, klidu a usebrání. Během meditace se obracíme k vlastnímu vědomému bytí v přítomnosti a dosahujeme pocitu radosti, štěstí a transcendence. Skrze meditaci lze dosáhnout zlepšení tělesného i duševního zdraví a vitality. Z fyziologického hlediska meditace prokazatelně přináší pokles tepu a srdečního tlaku, zpomalení dýchání, snížení vodivosti kůže a tím i redukci úzkosti, změny v činnosti mozku a rovnováhu činnosti mozkových hemisfér (Drotárová a Drotárová, 2003). Účelem meditace je osvobodit mysl od utrpení, které zažíváme, když toužíme po něčem, co nemáme a nechceme to, co aktuálně prožíváme. Schopnost soustředění a všímavého uvědomování si sebe sama i okolí jsou dovednosti, které lze získat skrze meditaci a umožňují nám lépe poznat, jaké naše konání vede k utrpení, případně jak mu lépe čelit (Burian, 2009).

Specifickým druhem meditace je takzvaná Zenová meditace (ZAZEN) neboli duchovní učení zen-buddhismu. Kromě náboženského významu přináší trénink meditace Zen nejen změny v mysli, ale také v těle. Kasamatsu a Hirai provedli studii, ve které popsali změny mozkové aktivity během zenové meditace, které byly měřeny pomocí EEG. Autoři dále diskutovali tyto elektrografické změny ve vztahu k vědomí s jeho základním neurofyziologickým pozadím, ve srovnání s hypnotickým transem a spánkem. Bylo vybráno 48 kněží a učedníků zen buddhismu a jejich EEG bylo průběžně zaznamenáváno před, během a po meditaci. Byly získány následující výsledky:

1. Vzhled alfa vln byl pozorován během prvních 50 sekund po začátku meditace. Tyto alfa vlny se stále objevovaly a jejich amplitudy se zvyšovaly. A jak meditace postupovala, snižování alfa frekvence se postupně projevovalo v pozdějším stádiu. V některých záznamech byl u kněžích dále pozorován rytmický theta vlak s amplitudově modulovaným alfa-pozadím. Tyto změny EEG lze klasifikovat do 4 fází; výskyt alfa vln (fáze I), zvýšení alfa amplitudy (stupeň II), snížení alfa frekvence (stupeň III) a výskyt rytmického theta vlaku (stupeň IV).

2. Tyto 4 fáze změn EEG byly paralelní s mentálními stavy žáků, kteří strávili roky v tréninku Zen. Tyto stavy byly taktéž hodnoceny mistrem Zen.

3. Tyto elektrografické změny byly také porovnány s hypnotickým transem a spánkem. Z elektroencefalografického hlediska se změny ve fázích I, II a III nemohly jasně odlišit od změn pozorovaných v hypnagogickém stavu nebo hypnotickém spánku, i když změny během zenové meditace byly perzistentnější a nezměnily se do hlubšího spánku.

4. Alfa blokování opakovaných klikových podnětů v pravidelných intervalech bylo také zkoumáno v Zen meditaci s otevřenými očima a obvyklých podmínkách kontrolních subjektů se zavřenými očima. První z nich vykazoval poměrně stálý blokovací čas (3–5 sekund) pro všechny podněty opakované 20krát a návyk nebyl rozpoznán. Na druhé straně u kontrolních subjektů došlo k habituaci alfa vln velmi rychle. Pro toto alfa blokování, které je méně citlivé na návyky, je důležité vzít v úvahu neurofyziologický základ duševního stavu během Zenové meditace. Tyto elektroencefalografické nálezy vedou k následujícím závěrům; V Zenové meditaci je na jedné straně potvrzeno zpomalení EEG vzoru a dehabituace alfa blokování na druhé straně. Dochází zde ke konkrétní změně vědomí (Kasamatsu a Hirai, 1966).

V mnoha výzkumech, jako je tento, byly zjištěny změny v aktivitě mozku během meditace. Výzkum, který popíše nyní, se zabýval změnami ve struktuře mozku způsobenými meditací. Za pomoci magnetické rezonance byla posuzována tloušťka kůry mozkové u 20 účastníků s rozsáhlou meditační zkušeností, která vyžaduje soustředěnou pozornost na vnitřní zážitky. Oblasti mozku spojené s pozorností, intercepcí a smyslovým zpracováním byly u účastníků meditace tlustší než u kontrolní skupiny, včetně prefrontální kůry a pravého předního insuly. Meziskupinové rozdíly v tloušťce prefrontální kůry byly nejvýraznější u starších účastníků, což naznačuje, že

meditace by mohla kompenzovat involuční změny kůry mozkové, tedy zpomalovat proces jejího přirozeného úbytku. Tloušťka dvou oblastí korelovala s délkou meditační zkušenosti. Tato data poskytují první strukturální důkaz o zkušenosti závislé kortikální plasticity spojené s meditační praxí (Lazar et al., 2005).

Další výzkum zaměřený na funkční změny mozkové aktivity dlouhodobě sledoval tibetské mnichy, kteří dlouhodobě praktikovali meditace. Byly vytvořeny dvě výzkumné skupiny, přičemž mnichové v první skupině koncentrovali svou pozornost na vizuální podnět a mnichové ve druhé skupině soustředili během meditace své myšlenky na vysílání soucitu ke všem bytostem. Kontrolní skupinu tvořili lidé, kteří v minulosti nikdy nemeditovali a před výzkumem pouze obdrželi instrukce k meditaci. U meditujících, kteří se soustředili na vizuální podnět byla oproti kontrolní skupině naměřena zvýšená aktivita v oblasti čelního a temenního laloku. Tyto oblasti se podílejí na udržování pozornosti, čímž se jasně dokazuje rozdíl ve schopnostech udržet pozornost mezi zkušenými a nezkušenými meditujícími. V případě druhé výzkumné skupiny byla naměřena zvýšená aktivita v oblastech propojených s vnímáním sebe sama i druhých, plánováním pohybů a pozitivními emocemi (Brefczynski et al., 2004).

Z výzkumů vyplývá, že lze empiricky měřit vliv meditace na funkční změny v mozku, které jsou prokazatelné. Vědecké důkazy o účincích meditací na duševní i fyzický stav člověka mohou přispět k rozšíření prvků meditace do běžné psychotherapeutické praxe a dostat se tak do povědomí více osob, kterým by tato metoda potenciálně mohla pomoci zlepšit kvalitu života.

#### **4.4 Mindfulness**

Termín mindfulness se prolíná s pojmem meditace a je těžké je odlišit. Zjednodušeně řečeno je mindfulness vlastně meditace úzce zaměřená na všímavost. Všímavost je schopnost mysli nezaujatě pozorovat, zaznamenávat a znovupoznávat prožívané jevy. Tyto jevy patří buď do kategorie tělesných procesů, které lze vnímat smysly, dále cítění a s ním spojené odlišování příjemného a nepříjemného, a nakonec stavy a předměty mysli (Frýba, 1996). Tak jako klasická forma meditace rozvíjí schopnost zaměřené pozornosti a soustředění, tak se mindfulness zaměřuje na možnost rozvíjet všímavost a schopnost vhledu. Mindfulness vychází z budhistického učení meditace, zaměřující se právě na všímavost a vhled, která se nazývá abhidhamma (Benda, 2007).

Jon Kabat-Zinn vytvořil v roce 1990 metodu redukce stresu založenou na všímavosti, která se nazývá Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Účinky této metody byly zkoumány v několika studiích a jednou z nich byl například výzkum provedený na pracovnících ve zdravotnictví. Jelikož stres spojený se zdravotní péčí má negativní dopad na zdravotnické pracovníky a vede ke zvýšené depresi, snížené spokojenosti s prací a dalším psychickým potížím, pokusili se autoři studie jejich stres snížit pomocí krátkého programu zvládání stresu MBSR. Výsledky této prospektivní randomizované kontrolované pilotní studie naznačují, že 8týdenní intervence MBSR může být účinná při snižování stresu a zvyšování kvality života a sebevědomí zdravotnických pracovníků (Shapiro et al., 2005).

Grossman a jeho tým vytvořili metaanalýzu zahrnující studie, které byly zaměřeny na ověřování účinků MBSR na psychické a fyzické zdraví. Do analýzy bylo nakonec zahrnuto 20 studií, které zahrnovaly nejen osoby se širokým spektrem obtíží (např. bolest, rakovina, srdeční choroby, deprese a úzkost), ale také zdravou populaci. Závislé proměnné v analýzách představovaly standardizovaná měření fyzické a duševní pohody. Přestože jsou výsledky odvozeny z relativně malého počtu studií, naznačují, že MBSR může pomoci široké škále jedinců vyrovnat se s jejich klinickými a neklinickými problémy (Grossman et al., 2004).

Byla provedena také analýza, která se zabývala velikostí účinku MBSR na symptomy úzkosti a nálady v klinických vzorcích. Vytvořená metaanalýza zahrnovala 39 studií a celkem 1 140 účastníků, kteří dostávali terapii založenou na všímavosti. Terapie založená na všímavosti byla středně účinná pro zlepšení úzkosti (Hedgesovo  $g = 0,63$ ) a symptomů nálady (Hedgesovo  $g = 0,59$ ) od doby před a po ošetření v celém vzorku. U pacientů s poruchami úzkosti a nálady byl tento zásah spojen s velikostí účinku (Hedgesovo  $g = 0,97$  a  $0,95$ ) pro zlepšení příznaků úzkosti a nálady. Tyto velikosti účinků byly robustní, nesouvisely s rokem zveřejnění nebo s počtem léčebných sezení a byly udržovány po celou dobu sledování. (Hofmann et al., 2010).

Výsledky těchto studií naznačují, že terapie založená na všímavosti neboli mindfulness, by mohla být vhodnou cestou nejen pro osoby s úzkostnou poruchou. Mindfulness se jeví jako dobrý doplněk léčby úzkostí a dalších psychických obtíží.

## 5 Virtuální realita

Jak již bylo vymezeno v první kapitole této práce, je virtuální realita jakýsi počítačem simulovaný svět, se kterým vstupuje uživatel do kontaktu. Virtuální realitu lze označit také pojmy cyberspace, hifi simulation či umělá skutečnost. Virtuální realita je vždy spojena se speciální výbavou, která člověku umožňuje do virtuálního prostoru vstoupit. Na začátku je třeba odlišit pojmy virtuální realita (VR) a rozšířená, nebo také zesílená realita (AR – augmented reality). Rozdíl mezi těmito pojmy spočívá v tom, že zatímco virtuální realita odfiltrovává vnější podněty a člověk je zcela pohlcen VR prostředím, tak v rozšířené realitě je schopen vnímat své okolí (Čermák a Navrátil, 1997).

### 5.1 Virtuální realita a úzkost

Expoziční terapie ve virtuální realitě neboli Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) je stále běžnější léčbou úzkosti a specifických fobií. Metoda spočívá ve vystavení respondenta předmětu strachu prostřednictvím virtuální reality. Byla provedena kvantitativní metaanalýza, která usilovala o pochopení variability a klinického významu výsledků úzkosti po VRET. Do metaanalýzy bylo zahrnuto 21 studií (300 subjektů), které splnily kritéria pro zařazení. Výsledky této metaanalýzy odhalily, že VRET měl statisticky velké účinky na všechny afektivní domény a byl zaznamenán pokles příznaků úzkosti. VRET se zdá být efektivní z hlediska klinické psychologie. Ačkoli metaanalýza odhalila velké poklesy příznaků úzkosti po VRET, analýzy byly omezeny kvůli nekonzistentnímu hlášení v záznamech z VRET. To zdůrazňuje potřebu budoucích výzkumných studií, které uvádějí jednotné a podrobné informace týkající se přítomnosti, ponoření či trvání úzkosti nebo fobie (Parsons & Rizzo, 2008).

V další metaanalýze byly poskytnuty odhady velikosti efektů virtuální reality na úzkostné pacienty ve srovnání s expozičními a kontrolními podmínkami in vivo. Komplexní rešerše literatury identifikovala 13 studií (397 osob), které byly zahrnuty do konečných analýz. V souladu s predikcí primární analýza náhodných účinků ukázala vysokou velikost účinku pro VRET ve srovnání s kontrolními podmínkami, Cohenovo  $d = 1,11$  (S.E. = 0,15, 95 % CI: 0,82–1,39). Toto zjištění bylo také konzistentní napříč sekundárními výstupními kategoriemi (subjektivně vnímaná úzkost, poznávání, chování a psychofyziologie). Také, jak se očekávalo, léčba in vivo nebyla významně účinnější než VRET. Ve skutečnosti existovala malá velikost účinku podporující VRET

v podmínkách in vivo, Cohenovo  $d = 0,35$  (S.E. = 0,15, 95 % CI: 0,05–0,65). Zde byl trend vztahu příjem-odpověď s více relacemi VRET vykazujícími větší účinky ( $p = 0,06$ ). Výsledek nesouvisel s rokem vydání nebo velikostí vzorku (Powers & Emmelkamp, 2008).

Východiskem pro následující výzkum se stal behaviorální model léčení fobií. Byly použity metody jako je systematická desenzitizace, expozice, náhlé zahlcení a imploze, technika napodobování modelu, trénink asertivity a sociálních dovedností, aversivní terapie a pozitivní posilování. Ve studii probíhala léčba strachu z výšek neboli akrofobie za použití expozice, která byla prováděna skrze virtuální realitu. Byl vytvořen scénář, ve kterém se respondent skrze VR ocitl v prosklené pohybuující se kabině výtahu. Výzkumné osoby byly vybírány na základě dotazníků a následně byly rozděleny do dvou skupin a sice do skupiny výzkumné a kontrolní. Ve výzkumné skupině byli respondenti podrobeni experimentu a druhá skupina označená jako seznam čekatelů sloužila jako kontrolní. Na základě rozdílů v subjektivním vnímání strachu, které byly mezi skupinami statisticky významné s tím, že u experimentální skupiny došlo ke zmírnění úzkosti, bylo formulováno pět výroků vztahujících se k prožívání přítomnosti ve VR:

1. Ve virtuální realitě je možné vyvolávat totožné situace a emoce jako v reálném světě, přestože VR nezachycuje realitu zcela přesně.
2. Každý jednotlivec vnáší do zkušenosti s VR svou vlastní zkušenost.
3. Vnímání reality a jednání osob v reálném světě může být upravováno prostřednictvím virtuální reality.
4. Základním rozdílem v zážitcích z reálného a virtuálního světa tkví v intenzitě zážitku.
5. Intenzita pocitu přítomnosti se nezvyšuje s vyšší mírou podobnosti virtuálního a skutečného světa. Záleží spíše na síle aktuálního prožitku. Výzkumné osoby uváděly, že v udržení se v přítomnost jim pomáhaly myšlenky na nějaký intenzivní zážitek (Rothbaum et al., 1995).

Virtuální realita otevírá nové možnosti, jak přistupovat k léčbě úzkostí a jak pracovat se strachem. Metoda Expoziční terapie ve virtuální realitě propojuje klasický KBT přístup

s moderní technologií a podle mého názoru má například v oblasti fobických úzkostných poruch velký potenciál.

## **5.2 Vnímání přítomnosti ve virtuální realitě**

Přítomnost ve virtuální realitě a ve světě je dynamický, probíhající vnitřní proces, který je aktivním výsledkem trvalé zaměřené pozornosti. Pocit přítomnosti vyžaduje zaměření pozornosti na bohatost právě přítomných tělesných pocitů. Když VR systém dodává senzory vstupů, jsou tyto vnější podněty součástí a mnohem více se integrují zkušenosti do povědomí člověka. Meditace obvykle zahrnuje nasměrování pozornosti na interocepti a vede ke zvýšenému vnímání sebe sama. Bohatství a hloubka zkušenosti prožitku přítomnosti závisí na přípravě člověka. Meditační praktiky pomáhají změnit stav lidského systému a kolísat mysl tak, aby měla kvalitativně odlišnou zkušenost. Meditační praktiky by bylo vhodné použít k posílení nebo doplnění VR zkušenosti. Například přizpůsobení meditačních přístupů tak, aby se začlenily do VR, by mohlo vést ke snadnějšímu zpřístupnění zkušenosti s meditací a tím pomoci regulovat lidský organismus (Heeter, 1992). Tento předpoklad byl později potvrzen mnoha studiemi, z nichž jednu nyní popíši.

Virtuální realita je spojena se snahou o navození pocitu přítomnosti. Existují různé studie, které zkoumají vztah mezi přítomností a emocemi. Koncept přítomnosti je zde chápán jako schopnost navodit pocit přítomnosti ve světě generovaném počítačem prostřednictvím média virtuální reality. Přítomnost je definována jako pocit bytí či pocit bytí ve světě. Zkušenost přítomnosti je komplexní více rozměrné vnímání tvořené souhrou vícesmyslového vnímání a různých kognitivních procesů. V závislosti na tomto poznání byla uskutečněna studie, která analyzuje možnost využití virtuální reality jako afektivního média, tedy média, které by bylo schopné vyvolávat různé emoce skrze interakce s prostředím virtuální reality. K ověření hypotézy, zda lze navozovat konkrétní emoční stavy pocitem přítomnosti v daném prostředí, byla použita tři virtuální prostředí parků. Jedno prostředí bylo vyvinuto tak, aby navozovalo stav úzkosti, druhé prostředí mělo za úkol navodit stav relaxace a třetí prostředí bylo neutrální a sloužilo jako kontrolní skupina. K navození specifických emočních stavů úzkosti a relaxace bylo využito nejrozličnějších zvukových a vizuálních efektů, práce s hudbou a světlem. Výsledky prokázaly, že "úzkostný park" skutečně snížil počet štěstí a zvýšil pocit smutku a úzkosti. Naopak "park relaxace" přinášel účastníkům pocit uvolnění, štěstí,

snížení hněvu, smutku a úzkosti. Prostředí "neutrálního parku" nepřinesl žádné významné změny. Studie taktéž prokázala, že v "úzkostném" a "relaxačním" parku byla signifikantně vyšší úroveň pocitu přítomnosti než v neutrálním prostředí (Riva et al., 2007).

Se zážitky přítomnosti úzce souvisí stav zvaný flow, který je již nějakou dobu předmětem psychologického zkoumání. Flow neboli stav plynutí se vyznačuje pocitem radosti, tvořivosti a naprostým zaujetím životem. Teorie flow hovoří o optimálním prožitku, což je pocit, že jsme pány vlastního osudu a zažíváme hluboký pocit radosti. Takový zážitek flow je sám sobě cílem a již samotná činnost přináší vnitřní uspokojení bez ohledu na její výsledek. Proces, který během takovýchto aktivit v člověku probíhá, se nazývá autotelické prožívání (Csikszentmihalyi, 2015, s. 85).

D. Reid ve svém článku rozvíjí teorii integrovaného modelu hravosti a flow v počítačových interakcích s virtuální realitou (VR). Využívá v něm konstrukce, které čerpá z ergoterapie, sociální psychologie, aplikované psychologie a kulturní antropologie. Účelem práce je popsat některé probíhající výzkumy u dětí a dospělých se zdravotním postižením. Navrhuje některé testovatelné hypotézy spojené s konstrukcemi v modelu, ve kterém byl proveden předběžný výzkum, a pro další výzkum navrhuje další testování hypotéz. Mezi klíčové prvky modelu, které byly testovány, patří soběstačnost a vůle. Jsou považovány za nezbytné vlastnosti jedince, které ovlivní jeho hravost s činností VR. Flow a hravost byly dva další konstrukty v modelu, o nichž se domnívá, že souvisejí s vůlí a soběstačností. Bylo studováno, jak flow souvisí s hravostí. Tato hypotéza je podpořena předchozím výzkumem soběstačnosti a vůle, protože probandi sice uváděli, že mít kontrolu je důležité, ale současně zdůraznili hodnotu schopnosti dělat nové věci a zažívat flow. Hravost byla vyjádřena jako schopnost cítit přítomnost s činností. Dalším modelem ke zkoumání se zde nabízí otázka, jak hravost souvisí s kreativitou (Reid, 2004).

Jako velmi zajímavé zjištění vnímám to, jak lze regulovat lidské prožívání prostřednictvím virtuální reality a vyvolávat určité emoční stavy pocitem přítomnosti v daném virtuálním prostředí. V této oblasti vidím velký potenciál pro další výzkum, a především pro praktické využití virtuální reality u širokého spektra uživatelů.



# PRAKTICKÁ ČÁST

## **6 Cíl výzkumu a výzkumná otázka**

Cílem výzkumu je zjistit, jak lidé trpící úzkostnou poruchou vnímají relaxační techniky prováděné ve virtuální realitě. Zaměřila jsem se otázky ohledně fyzického, duševního i duchovního prožívání samotné relaxace, ale také zpětného hodnocení celého výzkumného programu. Snažila jsem se porozumět zkušenostem jednotlivců a zároveň najít případné společné prvky ve vnímání zkoumaného jevu.

### **Výzkumná otázka:**

Jak působí relaxační techniky prováděné za pomoci virtuální reality na duševní stav osob s úzkostnou poruchou?

## **7 Metodologie výzkumu**

### **7.1 Výzkumný design**

Pro ověření výzkumné otázky a naplnění cílů výzkumu jsem zvolila kombinovanou metodu zkoumání, a sice formou rozhovorů doplněných o dotazníky, které podrobně představím v následující kapitole. Výhodou tohoto přístupu je možnost komplexnějších výsledků a vyvažování slabých a silných stránek kvalitativního a kvantitativního výzkumu (Hendl, 2008, s. 290). Tento výzkum vznikl v návaznosti na pilotní studii uskutečněnou v Národním ústavu duševního zdraví (NUDZ) v Klecanech v roce 2018, kterou podrobně popíši v kapitole s názvem Výzkumné východisko. Mým úkolem bylo podrobněji prozkoumat prožívání výzkumných osob a získat od nich zpětnou vazbu. Metodu polostrukturovaných rozhovorů jsem zvolila proto, že poskytuje svobodu ve vyjadřování dotazovaného a možnosti tazatele ověřovat, zda dotazovaný rozuměl otázkám a doptávat se na podrobnosti. Skrze rozhovor se vyjevují subjektivní pohledy a názory a získáváme prostor pro hledání souvislostí mezi jednotlivými tématy (Hendl, 2008, s. 166).

#### **Triangulace dat**

Jak jsem již zmínila výše, pro svůj výzkum jsem zvolila kombinovanou, neboli smíšenou metodu zkoumání. Ve snaze o co nejbohatší výsledky jsem se rozhodla pro metodologickou triangulaci dat, kdy se různými metodami zkoumá stejný jev či různé aspekty jednoho jevu. (Hendl, 2008, s. 147). Triangulace dat v mém výzkumu spočívá v kombinaci sběru dat prostřednictvím kvalitativní analýzy rozhovorů, standardizovaných dotazníků STAI-6 (State-Trait Anxiety Inventory, 6. verze) a doplňkových otázek, které byly zadávány současně s dotazníky.

#### **Interpretativní fenomenologická analýza**

Pro zpracování dat jsem využila interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA). Fenomenologická interpretace se snaží zachytit význam žité zkušenosti tak, jak se danému člověku právě jeví a jaký jí přikládá význam a smysl (Hendl, 2008, s. 268). IPA se opírá o tři zásadní teoretická kritéria, a to fenomenologii, která usiluje o obecně přesné zkoumání jevů, zabývá se tím, jak se věci „samy“ člověku ukazují v jeho

vlastním vědomí. Druhým teoretickým východiskem je hermeneutika, která je filologická a filosofická nauka o metodách správného chápání a výkladu textů, zejména náboženských, právních a filosofických. Třetím teoretickým východiskem je idiografie (Smith, 2009). Idiografie chápe každého člověka jako individualitu a má za cíl popisovat jeho individuální zvláštnosti (Cakirpaloglu, 2012).

Fenomenologie je filosofický směr zaměřený především na lidské životní zkušenosti. Zakladatelem této školy je Edmund Husserl, který zastával přístup věnující pozornost lidské zkušenosti ve svých vlastních termínech spíše než podle predeterminovaného kategorizačního systému. Pro psychologa to znamená uzávorkovat předsudky a dovolit fenoménu, aby mluvil sám za sebe. Heidegger se soustředil především na způsob, kterým naše zkušenost vždy nastane a je utvořena smyslem v rámci daného kontextu. IPA čerpá z holistické fenomenologie jako základu pro svůj přístup. Ačkoliv se IPA soustřeďuje na zkušenost a význam zkušenosti pro lidi, uznává, že zkušenost nemůže být zcela transparentně získána z lidské mysli v té nejčistší podobě, ale spíše to vyžaduje proces angažování a interpretace výzkumníka. Proto je IPA také ovlivněna hermeneutikou, tedy teorií interpretace. Fenomenologie hledá smysl, který je možná skrytý ve způsobu vystupování subjektu. V tomto případě je vhodný model pro hledání smyslu interpretace textu a z tohoto důvodu Heidegger spojuje fenomenologii s hermeneutikou. Vlivem své idiografické povahy se IPA soustřeďuje na specifickou zkušenost jedince. Nevyhýbá se však zcela generalizaci, neboť po pečlivém prozkoumání všech záznamů případ od případu (case-by-case) může přikročit k porovnání jednotlivých případů mezi sebou. Nicméně je důležité nejprve zcela prozkoumat každý případ zvlášť, k dalšímu rozhovoru je možné se přesunout až po důkladném analyzování jednoho a po uskutečnění analýzy všech případů je teprve možné je porovnávat mezi sebou a vyhledávat jejich společné znaky a témata (Smith, 2009). Výzkumník vstupuje do kontaktu s respondentem a aktivně se angažuje v interpretaci jeho myšlenek. Není zcela možné uzávorkovat vždy své předsudky a prekoncepce, ale je důležité je brát na vědomí a reflektovat, do jaké míry mohou ovlivňovat porozumění danému fenoménu. Cílem je vytvořit společnou interpretaci, která vzniká během setkání z interpretací respondenta a interpretací výzkumníka, přičemž by měl být vždy zásadní pohled respondenta. Pomocí hermeneutického kruhu pak dochází k porozumění jednotlivým částem textu na základě celku a porozumění celku na základě částí (Řiháček et al., 2013).

## Výzkumné východisko

Jak již bylo zmíněno, tento výzkum vychází z pilotní studie Národního ústavu duševního zdraví a nyní ho nastíním. Cílem studie bylo posoudit vhodnost použití virtuální reality (VR) pro dechová cvičení a její vliv na hodnocení úzkosti. Vědomé ovládání délky nádechu a výdechu je označováno jako pranayama, která, jak se ukazuje, může zvýšit parasympatickou aktivitu a tím snížit stres a úzkost. Studie byla provedena na 28 dobrovolnících, kteří měli za úkol vyplnit před a po každém tréninku krátkou verzi dotazníku STAI-6 (State-Trait Anxiety Inventory), který slouží k měření úzkostnosti a tím posoudit své pocity před a po relaxaci. Byla vyvinuta aplikace za účelem zjednodušit nácvik rytmického dýchání a umožnit tak dechová cvičení i lidem, kterým klasická dechová cvičení činí potíže. Aplikace je účastníkům zprostředkována skrz brýle na virtuální realitu. Kromě vizuálního podnětu v podobě sedící lidské postavy (dále označovaná jako avatár) a světelné zpětné vazby je aplikace doplněna o uklidňující hudbu, která je pouštěna do sluchátek. Respondenti měli za úkol následovat rytmus dechu a dostávali zpětnou vazbu formou rozsvěcení mandal. Celá aplikace je propojena s biofeedbackem dechu, který měří dechovou frekvenci a umožňuje tím zpětnou vazbu ve formě obrazců, které se tvoří ve VR prostředí. Celý trénink trval 7 minut a byl velmi interaktivní. Výsledky studie prokázaly signifikantní změnu v subjektivně vnímané míře úzkostnosti před a po tréninku (Francová a kol., 2019).

Jak jsem již zmínila, má práce navazuje na výše zmíněnou studii a jejím úkolem je za spolupráce s Národním ústavem duševního zdraví zjistit, jak aplikaci vnímají osoby s úzkostnou poruchou.

## 7.2 Metody sběru dat

Ke sběru dat jsem využívala zkrácenou verzi dotazníku STAI-6 doplněnou o další otázky. Tyto dotazníky byly respondentům předkládány před a po každém tréninku ve VR. Dotazník STAI-6 obsahuje šest výroků popisujících pocity a respondenti mají za úkol na škále od jedné do čtyř zakroužkovat, do jaké míry výrok odpovídá aktuálnímu rozpoložení tázané osoby.

Výroky znějí takto:

1. Jsem klidný/á.
2. Jsem napjatý/á.
3. Jsem rozrušený/á.
4. Jsem uvolněný/á.
5. Jsem spokojený/á.
6. Mám starosti.

Dotazník, který byl předkládán před tréninkem, doplňovala ještě jedna otázka, týkající se na fyzické pocity. Přesná formulace otázky zní takto:

*„Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy / energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?“*

Doplňující otázka byla přidána pro vytvoření ucelenějšího obrazu o aktuálním psychickém a fyzickém stavu respondentů, případně zjištění, jaké faktory mohly relaxaci ovlivnit. Stejně tak byl po ukončení tréninku opět respondentům předložen šestipoložkový dotazník STAI-6 s tím, že byl doplněn i dotazník, který byl obohacen tentokrát o dvě otázky a sice:

*„Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy / energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?“*

*„Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?“*

Bylo provedeno celkem šest měření s každým respondentem a byly porovnány výsledky dotazníků před a po tréninku.

V závěru celého výzkumného programu byly provedeny polostrukturované rozhovory, které měly za cíl porozumět zkušenostem jedinců a neomezovat je příliš pevnou strukturou. Vytvořila jsem osnovu rozhovoru s tím, že jsem otázky nekladla vždy ve

stejném pořadí a v naprosto stejném znění. Spíše jsem se snažila reagovat na odpovědi respondentů a naladit se na jejich tok myšlenek. Rozhovory se skládají ze dvou částí. V první fázi jsem se dotazovala na aktuální zdravotní stav respondentů, na vývoj jejich obtíží a na jejich dosavadní léčbu a zajímaly mne také jejich zkušenosti s relaxačními a meditačními technikami. Ve druhé části jsem se zaměřila na samotný průběh relaxací, které tři ze čtyř respondentů absolvovali pod mým vedením, a jedna respondentka absolvovala relaxace v rámci terapeutického programu Národního ústavu duševního zdraví, se kterým jsem spolupracovala při sběru dat. Během rozhovoru jsem data zaznamenávala pomocí diktafonu. Rozhovory byly následně přepsány a podrobeny fenomenologické analýze.

### **Postup a průběh tréninku**

Nyní shrnu, jak standardně probíhala dechová cvičení ve virtuální realitě. Na začátku každého setkání proběhl krátký rozhovor a respondent byl požádán o vyplnění dotazníku. Poté mu vždy byly zopakovány instrukce. Následovalo aktivování dechového senzoru a připevnění k tělu respondenta. Obvykle byl senzor připevňován na solar plexus, tedy do oblasti břicha. Poté byly respondentovi nasazeny brýle se sluchátky a byl spuštěn program, který trval 7 minut. Po tréninku byly přístroje respondentům sundány a následně byli požádáni znovu o vyplnění dotazníku. Po šesti setkáních proběhl rozhovor, který obvykle trval 45 až 60 minut.

## **7.3 Technické parametry výzkumu**

### **Dechový senzor**

K monitorování dechové frekvence byla využita fyziologická zpětná vazba (biofeedback). Konkrétně byl použit dechový senzor Go Direct Respiration Belt (viz obrázek 1 v příloze 1), který byl přidělán pásem k tělu respondentů, snímal jejich dechovou frekvenci a následně přenášel data do aplikace. Díky datům z dechového senzoru dávala aplikace v brýlích zpětnou vazbu respondentům prostřednictvím mandal, které se vytvářely v prostředí virtuální reality při správném provádění dechového cvičení.

## **Virtuální realita**

Prostředí virtuální reality bylo respondentům promítáno prostřednictvím 3D brýlí Lenovo Mirage (viz obrázek 2 v příloze 1), ke kterým byla připojena sluchátka s hudbou, která pomáhala prohloubit relaxaci a eliminovat zvuky okolního prostředí.

Prostředí ve virtuální realitě připomínalo vesmír, ve kterém se na začátku objevila postava dále označovaná jako avatár. Před nasazením sluchátek dostali respondenti instrukce k programu, které zazní taktéž ve sluchátcích, ovšem pouze v anglickém jazyce. Kolem avatára se objevují světelné kruhy a pravidelně se kolem něj rozsvěcuje světlo (aura), podle které mají respondenti dýchat. Rozsvěcuje se a zhasíná v intervalu 5:5 sekund, tedy pět sekund nádech, když se aura rozsvěcí, a pět sekund výdech, když se zhasíná. Zpětnou vazbu udávají také mandaly, které se objevují za avatárem a utváří se na základě toho, zda respondent správně dýchá. Pro představu, jak virtuální prostředí vypadá, přikládám ukázkou (obrázek 3 v příloze 1).

### **7.4 Výzkumný soubor**

Výzkumné osoby byly vybírány zcela záměrně a nenáhodně. Jednalo se o klienty, kteří se přihlásili do výzkumného programu v rámci Národního ústavu duševního zdraví. Všechny osoby mají diagnostikovanou úzkostnou poruchu. Specifickou podmínkou pro zařazení do výzkumu bylo, aby výzkumná osoba nebyla léčena pro epilepsii z důvodu zabránění možného epileptického záchvatu. Do mého výzkumného vzorku byli zařazeni tři muži, se kterými jsem absolvovala šest tréninků v rozmezí šesti týdnů, přičemž se dvěma z nich jsem udělala rozhovor bezprostředně po poslední relaxaci a s jedním z nich dva týdny po ukončení tréninků. Do výzkumného vzorku jsem zařadila také jednu ženu, se kterou jsem uskutečnila rozhovor měsíc po skončení výzkumného programu. Cílem tohoto výběru byla snaha zjistit, jak bude program působit na osoby s diagnostikovanou úzkostnou poruchou a zda má tento způsob relaxace potenciál využití pro nácvik relaxace.

### **7.5 Zpracování dat**

Jak již bylo uvedeno, vyhodnocování rozhovorů proběhlo metodou IPA, která se snaží objevit fenomény, které se vynořují, a kreativním způsobem je analyzovat (Řiháček et



al., 2013). Existuje předem daný postup, kterým by celá analýza měla probíhat a jež jsem se snažila dodržet i já ve svém výzkumu. Všechny rozhovory byly se souhlasem respondentů nahrávány a následně přepisovány. Nakonec byla provedena analýza rozhovorů s tím, že byla provedena podrobná analýza prvního rozhovoru a teprve po vyčerpání všech témat následovala další analýza. Teprve po podrobném prozkoumání všech rozhovorů jednotlivě bylo provedeno porovnání témat mezi respondenty.

### **Postup analýzy:**

0. Reflexe vlastní zkušenosti s tématem – před zahájením sběru dat jsem se více seznámila s problematikou úzkostných poruch a především jsem sama na sobě vyzkoušela relaxaci ve virtuální realitě. V reflexi popisuji svůj osobní postoj k tématu a mé dosavadní zkušenosti s relaxací, meditací a dalšími technikami a svůj názor na virtuální realitu.

1. Čtení a opakované čtení – po přepisu rozhovoru jsem jej ještě několikrát důkladně přečetla a poslechla si důležité části nahrávky.

2. Počáteční poznámky a komentáře – oporu k rozhovoru jsem měla vytištěnou v papírové podobě a psala jsem si poznámky k textu.

3. Rozvíjení vznikajících témat - V této fázi jsem převedla původní poznámky a informace z rozhovoru a dotazníků do témat, která podle mého názoru výstižně zachycují zkušenost respondenta. Vzniklá témata mají interpretativní povahu a již se nejedná o pouhé přepisování faktů.

4. Hledání hlavních témat – Cílem této fáze je na základě četnosti výskytu a intenzity témat učít témata hlavní a doprovodná. Následně jsem vytvořila narativní popis respondenta, ve kterém jsem se snažila zachytit části textu, které mi připadaly důležité vzhledem k objeveným tématům.

5. Analýza dalšího případu – viz kroky 1 až 4.

6. Hledání vzorců napříč případy – v této fázi bylo provedeno porovnání respondentů mezi sebou, nacházení společných témat a souvislostí mezi zkušenostmi respondentů.

## **7.6 Prezentace výsledků**

Prezentace jednotlivých respondentů, jejich zkušeností, postřehů a prožitků nejen ohledně dechového cvičení ve virtuální realitě, ale taktéž jejich nazírání na sebe samotné v kontextu jejich duševního zdraví byla provedena několika způsoby. Jak jsem již zmínila, byla provedena metodologická triangulace dat. Nejprve budou uvedeny výsledky dotazníků STAI-6 v tabulce na začátku kapitoly Vyhodnocení. Dále následují kapitoly zaměřující se na každého respondenta zvlášť a v jejichž úvodu budou zaznamenány odpovědi na doplňkové otázky k dotazníkům, které budou opět v přehledových tabulkách a doplní tak celkový obraz o průběhu jednotlivých setkání. V další části jednotlivých případů bude samotná analýza rozhovoru provedená výčtem hlavních témat a podtémat společně s komentáři. Poté následuje narativní popis respondenta, který zachycuje z mého pohledu důležité části rozhovoru, dodává podklad pro dokreslení významu hlavních témat a poskytuje širší pohled na zkušenost respondenta.

## **7.7 Prostředí výzkumu**

Všechna setkání a závěrečné rozhovory se odehrávaly v bezpečném, příjemném a neutrálním prostředí. Vždy jsem kladla důraz na to, aby nebyli respondenti ničím rušeni a měli na relaxaci klid a necítili se nekomfortně. Všechny rozhovory se odehrávaly v Praze.

## **7.8 Změny v plánu výzkumu**

Z důvodu úbytku zkoumaných osob, které byly zařazeny do terapeutického programu v Národním ústavu duševního zdraví, ale předčasně léčbu ukončily, jsem byla nucena nejen snížit počet zkoumaných osob, ale také pozměnit metodu zkoumání. Oproti původnímu plánu, který obsahoval pouze rozhovory po ukončení celého programu, což zahrnuje šest relaxací, jsem přidala i krátké dotazníky před a po každém sezení z důvodu zhuštění dat. Mým cílem bylo nejen závěrečné hodnocení celého programu, ale také zaznamenání aktuálních změn v prožívání respondentů během jednotlivých sezení.

## **7.9 Etické aspekty**

Součástí všech rozhovorů bylo úvodní seznámení s etickými aspekty výzkumu, výzkumným osobám bylo vysvětleno, jak bude sběr dat probíhat, jak bude naloženo s pořízeným materiálem a k jakému účelu jsou data sbírána. Respondenti podepsali informovaný souhlas a byli poučeni o povinnosti mlčenlivosti výzkumníka. Z důvodu ochrany soukromí byla jména respondentů změněna.

## 8 Reflexe vlastní zkušenosti s tématem

Téma nejrůznějších relaxačních technik a dechových cvičení mne zajímá po celou dobu mého studia psychologie a s některými technikami, jako například autogenním tréninkem jsem se setkala ještě předtím. Mám zkušenosti s jógou, meditací, mindfulness, imaginacemi a dechovými cvičeními. Vnímám, že mi tyto techniky pomáhají do určité míry zvládat některé stresové situace a těžká životní období a považuji je tedy za velmi funkční. Ohledně problematiky úzkostné poruchy velké zkušenosti nemám, jsem s tímto tématem seznámena spíše teoreticky a mám krátkou zkušenost z praxe, kdy jsem měla možnost být součástí týmu, který terapeuticky pracoval s lidmi s touto diagnózou, ale osobní terapeutickou zkušenost v roli terapeuta zatím nemám. Nicméně mě toto téma velmi zajímá a tuto práci jsem vnímala jako příležitost lépe nahlédnout do této problematiky.

### Prekoncepce

Z výše zmíněného vyplývají určité prekoncepce pramenící z mých dosavadních zkušeností s tématem a samozřejmě souvisí také s mým studiem psychologie. Do jisté míry předpokládám, že relaxace a dechová cvičení budou mít pozitivní efekt na psychiku respondentů. Tento předpoklad vychází z mé osobní zkušenosti a taktéž z nastudované literatury týkající se tohoto tématu. Dále jsem ovlivněna výsledky pilotního výzkumu dechového cvičení ve virtuální realitě, který byl proveden na běžné populaci, a předpokládám, že u osob s úzkostnou poruchou budou výsledky obdobné. Zároveň si uvědomuji, že na některé osoby může mít tento velice specifický přístup k relaxaci opačný efekt, a sice, že prostředí virtuální reality a řízené intervaly pro dýchání teoreticky mohou jejich úzkost prohloubit.

Dalším předpokladem je možné procvičení a následné zlepšení schopnosti zaměřit pozornost a soustředit se na přítomný okamžik. Tento výzkum však není zaměřen na dlouhodobé zkoumání tohoto jevu, tudíž není možné posoudit změny neurokognitivních funkcí. Očekávám, že respondenti budou hovořit o tom, jak se jim dařilo zaměřit pozornost na přítomný okamžik ve virtuální realitě a jak přítomnost prožívali.

## 9 Vyhodnocení

### 9.1 Vyhodnocení dotazníku STAI-6

Dle Spielbergova manuálu je normální skór dosažený v dotazníku mezi 34 až 36 body (Bekker, 2003). Vzhledem k tomu, že nebyla vytvořena norma pro českou populaci, pracuji s tímto dotazníkem spíše jako s orientačním ukazatelem případných změn v prožívání výzkumných osob před a po relaxaci. Přehled všech celkových skóru je zaznamenán níže v Přehledové tabulce č. 1 a přehled průměrných rozdílů v získaných skórech před a po tréninku je zaznamenán v Přehledové tabulce č. 2.

Přehledová tabulka číslo 1:

Vyhodnocení výsledků dotazníků STAI-6												
výzkumná osoba	Skóry											
	1. sezení		2. sezení		3. sezení		4. sezení		5. sezení		6. sezení	
	PŘED	PO	PŘED	PO	PŘED	PO	PŘED	PO	PŘED	PO	PŘED	PO
MŠ	40	36,67	63,33	46,67	40	20	36,67	23,33	43,33	33,33	46,67	36,67
JŠ	43,33	30	50	40	53,33	36,67	53,33	33,33	53,33	43,33	46,67	36,67
SŠ	66,67	53,33	56,67	40	53,33	40	40	36,67	60	46,67	46,67	50
TK	70	43,33	56,67	43,33	76,67	53,33	50	36,67	43,33	26,67	56,67	43,33

Pro výpočet celkového STAI skóre (rozsah 20 - 80) byl použit následující postup:

U položek 1,4 a 5 je nutné provést reverzní hodnocení, jedná se o pozitivní položky (klidný, uvolněný, spokojený). V důsledku toho skórujeme odpovědi v těchto položkách následujícími hodnotami: 1 = 4, 2 = 3, 3 = 2 a 4 = 1. Následně sečteme body za všech šest položek a celkový součet vynásobíme 20/6 (Bekker, 2003). Všechny vyplněné dotazníky jsou zařazeny v Příloze číslo 2.

## Přehledová tabulka číslo 2:

Rozdíly ve skórech před/po tréninku							průměrný rozdíl
výzkumná osoba	1.sezení	2.sezení	3.sezení	4.sezení	5.sezení	6.sezení	
MŠ	-3,33	-16,66	-20	-13,34	-10	-10	-12,22
JŠ	-13,33	-10	-16,66	-20	-10	-10	-13,33
SŠ	-13,34	-16,67	-13,33	-3,33	-13,33	3,33	-9,45
TK	-26,67	-13,34	-23,34	-13,33	-16,66	-13,34	-17,78
<b>Celkový průměrný rozdíl</b>							<b>-13,2</b>

Tabulka číslo 2 slouží ke znázornění změn ve skórování respondentů před a po relaxaci. Ve všech případech, vyjma posledního sezení u respondenta SŠ, došlo vždy po relaxaci ke snížení skóru. Celkově došlo ke snížení skóru v průměru o 13,2 bodů.

## **9.2 Přehled odpovědí na doplňkové otázky v dotaznících**

Pro doplnění celkového obrazu o duševním a tělesném stavu respondentů v době výzkumu přiložím ke každé analýze rozhovoru tabulku obsahující doslovné odpovědi na zmíněné doplňkové otázky, které byly dotazovány před a po každém sezení společně s dotazníkem STAI-6. V každé tabulce je zaznamenáno, jak se respondent cítil před a po relaxaci a zda trpěl nějakými somatickými obtížemi. Tuto informaci považuji za důležitou z důvodu možného zkreslení výsledků v případě, že by respondent trpěl nějakou akutní či chronickou bolestí. Dalším důvodem pro zařazení doplňujících otázek bylo poskytnout prostor pro vlastní vyjádření pocitů.

### 9.3 Výsledky respondenta JŠ

V Přehledové tabulce 3 jsou zaznamenány doslovné odpovědi na doplňkové otázky respondenta JŠ, kterého v této práci budu nazývat Jiří.

Přehledová tabulka č. 3:

Výsledky dotazníků zadávaných společně s dotazníkem STAI-6 PŘED a PO relaxaci	
RESPONDENT:JŠ	Doslovné odpovědi
dotazník	
1.sezení PŘED	Zvědavost, očekávání. Celkově příjemné naladění. Aktivizován.
1.sezení PO1	Až euforické pocity, pocit plynutí, vyrovnání. Zpomalení, vystředění.
1.sezení PO2	Hudba byla velice nápomocná. Zhruba v polovině jsem přestal myslet a dostavilo se flow.
2.sezení PŘED	Únava, snížená energie, nechutí něco dělat.
2.sezení PO1	Únava, málo energie
2.sezení PO2	Soustředil jsem se více na synchronizaci dechu než při prvním sezení. Neponořil jsem se do toho tolik jako při r
3.sezení PŘED	Napětí, obavy z víkendu, nesoustředěnost, snížená energie.
3.sezení PO1	Uvolnění napětí
3.sezení PO2	Dařilo se mi synchronizovat dech.
4.sezení PŘED	Napětí v břiše, tep tamtéž. Unaven z horka. Nechce se mi pracovat. Mírný stres.
4.sezení PO1	Příjemné uvolnění. Menší napětí a rozrušení.
4.sezení PO2	Nejpříjemnější je pocit ponoření, když mandaly začnou rotovat. Z dosavadních relaxací byla tato nejpřirozenější
5. sezení PŘED	Mírný stres, lehká únava, nervozita, pracovní nejistota, rodinný hněv
5.sezení PO1	Napětí víc plynulé, únava podobná jako předtím. Chuť jen tak být, zaktivizovaný žaludek.
5.sezení PO2	Opět bod zlomu po cca 5 min: změna vnímání tělového schématu, uvolnění, pocity plynutí, uvolnění, mírné mo
6.sezení PŘED	Rozrušení, mírná euforie, aktivizace celková, neklid, radost
6.sezení PO1	Plynutí v hlavě, plynoucí napětí, uvolnění, příjemné mrazení, chuť jen tak být, lehká únava.
6.sezení PO2	Dnes byla nejsnazší, nevyžadovala moc soustředění.

#### Analýza rozhovoru s Jiřím, 37 let

Rozhovor proběhl v Praze v červnu 2019, délka rozhovoru je 59 minut.

#### Přehled hlavních témat rozhovoru:

- Přítomnost („*mohu vnímat, co je teď a tady*“; pocit přítomnosti prožívá Jiří prostřednictvím vnímání těla a pocit odtržení od světa; souvisí s tématem plynutí.)

- Plynutí (proces vývoje schopnosti koncentrovat se a pocit pohybování se, který způsobuje plynutí; pocit plynutí zažívá po páté minutě tréninku, gradace; po prvním sezení se dostavilo flow)
- Harmonizace (pocit vystředění energie; harmonie, která nastala během relaxace, někdy zůstávala v těle i několik hodin po tréninku)
- Energie (práce s energií; po relaxaci měl pocit energie navíc; nebyla "ustřelená", byla vyvážená; pocit harmonie)
- Pohyb (celková potřeba pohybu; mandaly vyvolávaly pocit, že se pohybuje - plynutí; trochu trans; napětí)
- Koncentrace (rozprostrít pozornost mezi mandaly, hudbu a avatara se dařilo až ke konci; schopnost koncentrace procházela procesem; zaznamenává vývoj; rostla schopnost soustředit se)
- Vnímání těla (zaměření na tělo pomáhá při odpoutání od myšlenek a udržuje v přítomnosti)

### **Přehled podtémat**

- Napětí (zůstává, ale po relaxaci má od něj odstup)
- Gradace (moment po 5. minutě tréninku vnímá jako zlom; graduje hudba; pohybují se mandaly a dostává se do plynutí)
- Nucenost (lehký pocit strojenosti; zejména na začátku má pocit, že start je silový, není zvyklý na rytmizování se podle daného tempa)
- Trans (pocit transu zmínil dvakrát a vždy v souvislosti s pocitem plynutí. *"Napětí jakoby teče, proudí, takový pohyb."*)
- Odtržení od světa (VR odfiltrovává okolní vjemy; usnadňuje zaměření pozornosti; prostředí je vtahující)
- Dobrá nálada (pocit, že nemusí brát ze svého, má odkud brát - energie navíc)



- Uvolnění (příjemné pocity uvolnění během i po VR)
- Sladěnost (pocit přirozeného sladění dechu při posledním VR; odbourán pocit nucenosti)
- Strach, obavy (v rozhovoru Jiří zmiňuje často téma nejružnějších obav; práce se strachem; potřeba bezpečí)
- Potřeba ventilu (dobrý způsob, jak opustit svoje myšlenky; nestojí ho tolik námahy; díky hudbě a vizuální stimulaci se lépe odfiltrují ostatní vjemy)

### **Narativní popis respondenta**

První část rozhovoru jsem zaměřila více anamnesticky, abych dosáhla alespoň částečného vhledu do života respondentů. Prvních 25 minut jsme s Jiřím hovořili o vývoji jeho psychických obtíží a o jeho zkušenostech s terapií, relaxací, dechovými cvičeními a podobně. Rozvoj své úzkostné poruchy v dětství popsal následovně: *„Já jsem se od malička bál víc věcí, než většina mých vrstevníků, bál jsem se intenzivněji nebo výrazněji. Když jsem pozoroval lidi, co jsou schopný dělat a zvládat, říkal jsem si, že to u mě nehrozí. Měl jsem následkem toho potíže se sebevědomím, větší úzkostnost. Měl jsem takové jako depresivní dopady při některých hrožících změnách, například před táborem jsem týden před tím nemohl jíst, chodil jsem kolem baráku, měl jsem pocit, že slunce nesvítí.... Hlavně jde o ten strach. Jak moc to svírá, co to dělá s energií. Ty důsledky, jak jsem se cítil ve skupinách, ve společnosti.“* Z rozhovoru je patrné, že téma sníženého sebevědomí, pocity slabosti a obavy ze změn přetrvávají v jisté míře dodnes. Dále Jiří uvádí, že má problémy s koncentrací a pamětí a v důsledku toho mu činí potíže učení. Ohledně snižování úzkosti našel způsob, jak se s některými situacemi vyrovnat. *„Srovnávám si nároky na sebe, naučil jsem se být strategický ... Pomáhá pohyb, musím chodit, meditace ne. Taková jako podpora okolí, vidět cizí neštěstí, že se bojí i někdo jiný ... Primárně podpora, pak také to, že v tom nejsem sám. Důležité je, uzavírat si prošlé zkoušky, oslavit, vědět, že tím člověk prošel, abych se příště vracel k té zkušenosti, že jsem to dal a že to dám znovu. Dřív jsem měl pocit, že to jako zmizelo, co jsem dokázal. Připomínám si minulé úspěchy, lépe si je vštěpuji, uzavírám, rozeberu, co jsem dělal, v čem to bylo dobrý, v čem byla silná stránka, v čem štěstí, procházím si to, abych to měl přístupné.“* Vnímám jako velmi zajímavé, že dokázal proces srovnávání

se s okolím, který mu dříve velmi škodil, proměnit jistým způsobem v přednost a dokázal si zvědomit vlastní kvality. Dříve své úspěchy připisoval štěstí a až v dospělosti se naučil vracet se k vlastním úspěchům a ocenit vlastní kvality. V současné době nedochází na terapii ani neužívá žádná psychofarmaka. Hovoří o psychosomatických obtížích, uvádí, že jeho žaludek reaguje na stres. „...*Musím si dávat pozor v podstatě od malička ... Mám dráždivý tračník, záleží, jaký je stres... Pak mám žaludeční neurózu, našli mi reflux žluči,...*“ Jiří vnímá, že jeho somatické obtíže z velké části souvisí se strachem.

Zkušenosti s meditací nemá, zkoušel jógu a dynamickou relaxaci a hovoří o tzv. „dýchačkách“, čímž myslí dechová cvičení. „...*jsem přítomen, soustřeďuji se na dech...*“ V souvislosti s jógou uvedl, že se mu nedaří dostat do meditativního stavu. Jiří hovořil také o zkušenostech s hypnózou. „... *to je stav takového jako regresu, že člověk jakoby reaguje na to, co říká ten druhý, začne se cítit dětsky, takovou dětskou radost, zároveň bezpečí...volnost, plynulost.*“

Ve druhé části rozhovoru byl Jiří dotazován přímo na otázky týkající se virtuální reality. Před prvním tréninkem byl plný očekávání, měl hodně energie a byl zvědavý na to, co ho čeká. K prostředí VR žádné postřehy neměl, pouze uvedl, že ho iritovala výslovnost, se kterou byly v aplikaci namluveny instrukce. Uvedl, že se mu zdály zajímavé mandaly „...*tím, jak se začaly rotovat a pohybovat, vyvolávaly ve mně pocit, že já se pohybuji, úplně mě to vtáhlo, takové plynutí, trochu v transu. I ta hudba, začíná tam gradovat.*“ V souvislosti s mandalami hovoří Jiří o jistém vývoji v jeho schopnostech rozprostřít pozornost mezi avatarem a mandalami. Nejdříve pro něj prostředí bylo nepřehledné, nemohl si mandaly dostatečně prohlížet a musel se plně soustředit na avatara. Tento proces vnímá velmi pozitivně, nepříjemné pocity během tréninků neměl. Dále popisuje jistou gradaci, která podle něj nastává kolem páté minuty tréninku, kdy se mu podaří dostat do jakéhosi plynutí. Délka celé relaxace se mu zdála vyhovující, ale dovede si představit, že by vydržel ve virtuální realitě déle.

Ohledně tělesného prožívání zmínil Jiří, že mu činilo trochu potíže sladit frekvenci dechu a rytmizovat podle programu, a ne podle sebe. „...*tam mě trochu vadí, že se musím rytmizovat, jsem zvyklý si to uvolňovat trochu jinak, začátek je silový, strojený, kolem pátý minuty se to vyhladí a pak je to dobrý, takový trans, jakože to napětí jakoby*

*teče, proudí takový pohyb."* Po relaxaci Jiří obvykle cítil uvolnění. *"Potom jsem uvolněnější, uhlazenější, někdy se objeví uje něco euforického, až mrazivý pocit."* Dále zmiňuje pocit příjemného napětí, které mu postupuje po páteři. Pocity po relaxaci označil slovem restart. *„Napětí, které si nesu ten den, tak zůstává, ale člověk jako by měl odstup, je to dál."* Myšlenky a představy se mu během tréninku objevují často, kromě situací, kdy je hodně ponořený do relaxace. Pomáhá mu zaměřit se od začátku hodně na své tělo, na pozici, ve které je, a uznává, že je ten začátek těžký. Na otázku, jak s myšlenkami, které k němu přicházejí během relaxace, pracuje, odpověděl takto: *„Nijak, já si to musím uvědomit. Vlastně u toho dechu mi to vědomí zůstává pořád, uvědomím si spíš, že někam odpluji, pak se soustředím na mandaly, jak se vrací. U dechu jsem furt. Jak na to pomyslíš, tak už to v podstatě děláš."* Na otázku, zda se mu tato relaxace, kterou prováděl ve virtuální realitě, nějak promítla do běžného života, odpověděl Jiří takto: *„Ne stabilně, ne kontinuálně, ale měl jsem jeden den, který k tomu přisuzuji. To bylo večer, nemohl jsem usnout, ale přesto mě to nestresovalo. Měl jsem pocit, jako by něco nebylo douzavřeno, nebylo to úzkostné, nevadilo mi to. Víš, že nemáš tolik naspáno, ale jsi s tím srovnaný, máš dobrou náladu. Bylo to takové vystředění, harmonizování."* Tento pocit pro něj není zcela cizí, zná ho z jógy *„...to je takový pocit, jako že to tělo má nějakou moudrost. Stává se mi, že mám nějakou energii navíc, není taková ustřelená."* Dále tyto pocity rozvíjí a hovoří o vyvážení, pocitu, že má odkud brát energii. Ohledně vnímání jednotlivých relaxací v průběhu času vnímá Jiří rozdíly mezi prvním a dalšími sezeními. *„První sezení bylo nejintenzivnější, i když se mi pravděpodobně nejhůře dařilo to dýchání..."* Vím, že jedno bylo takové, že jsem se skoro na to těšil, pak jsem měl pocit, že to nebylo ono, že dýchám a nic, byl jsem zklamaný. Oddýchal jsem to, bylo to příjemné, uvolňující, ale nebyl tam ten příjemný pocit na konci." V průběhu času se zvyšovala schopnost soustředit se a Jiří pociťoval, že se mu daří rozložit pozornost. Na posledním sezení měl Jiří pocit, že to bylo nejpřirozenější a dokázal být přítomný celému procesu, neodbíhat myšlenkami a vnímat dech i vizuální prostředí virtuální reality. *„Že se tam musím trefovat, že jsou tam nějaké mandaly, a to už jsou dvě věci, pak můj dech, furt si člověk o něčem přemýšlí. Tak nějak to bylo sladěné, kolem páté minuty se do toho člověk ponoří. Ještě můžu vnímat Vás, když jdete třeba pryč."* Během tréninku dokázal Jiří odfiltrovat okolí a nevnímal ani mou přítomnost, na což má z velké části samozřejmě vliv samotné prostředí virtuální reality. Tohoto efektu si byl Jiří vědom, popsal své dojmy takto: *„Je to takový kryt, tou hlavou je člověk někde jinde, dýcháním je tady, i tělem, hlava je za těmi brýlemi, je to*

snazší." Slovem snazší označil proces odblokování se, který se dle jeho slov ve virtuální realitě daří snadněji. Na otázku, zda by takový způsob relaxace prováděl dlouhodobě, odpověděl kladně a soudí, že by to na něj při pravidelném používání mohlo mít pozitivní efekt.

## 9.4 Výsledky respondentky MŠ

V Přehledové tabulce 4 jsou zaznamenány doslovné odpovědi na doplňkové otázky respondentky MŠ, kterou v této práci budu nazývat Marie.

Přehledová tabulka číslo 4

Výsledky dotazníků zadávaných společně s dotazníkem STAI-6 PŘED a PO relaxaci	
RESPONDENT:MŠ	Doslovné odpovědi
dotazník	
1.sezení PŘED	
1.sezení PO1	
1.sezení PO2	
2.sezení PŘED	velice rozrušená (nepříjemný zážitek)
2.sezení PO1	stres se trochu zmenšil
2.sezení PO2	dýchala jsem moc rychle, moc se mi nedařil rytmus 5/5
3.sezení PŘED	vše OK
3.sezení PO1	vše OK
3.sezení PO2	velice příjemně
4.sezení PŘED	stres - rychle jsem jedla, abych to stihla, dopolední program se protáhl
4.sezení PO1	pohoda, klid, "duchovno"
4.sezení PO2	moc příjemné, uvolňující
5. sezení PŘED	žádná odpověď
5.sezení PO1	velká bolest (zuby)
5.sezení PO2	velice silné - velký optimismus a uvolnění
6.sezení PŘED	ještě trochu bolest po vytržení zubu, od rána bolest hlavy
6.sezení PO1	deprese z končícího programu
6.sezení PO2	vše moc příjemné - obrazy, dýchání, mandaly... moc díky!

### Analýza rozhovoru s Marií, 45 let

Rozhovor proběhl v Praze v červnu 2019, délka rozhovoru je 47 minut.

#### Přehled hlavních témat rozhovoru:

Práce s dechem (prohloubený dech; automatické dodržování rytmu)

Duchovno (pocit spojení s duchovnem, láskou a Bohem; mystika)

Vtahující prostředí (Buddha, mandaly, barvy i hudba působí příjemně a pozitivně)

Snadnost (jednoduchá cesta k úlevě; prostředí umožňuje rychleji se zrelaxovat; optimistické a bez práce)

Koncentrace (snadné soustředění; dařilo se odpoutání od myšlenek; přinášelo to radost)

Uvolnění napětí (úleva; VR přineslo úlevu po vypjaté konfliktní situaci)

Vývoj (koncentrace se postupem času dařila lépe; pomohla úprava intervalů nádechu a výdechu)

Snížení stresu (přival optimismu; pocit, že dechová cvičení mají smysl; navození klidu)

Odstup (odosobnění od problému, úleva po VR i ve vypjaté situaci)

Gradace (mandaly s hudbou gradují; zvyšuje se intenzita prožitku; vyvrcholení)

Příjemné pocity (radost; štěstí, snížení stresu, úleva, pozitivno)

### **Přehled podtémat**

Prohloubení dechu (oproti běžnému mělkému dýchání je dýchání ve VR prohloubené a přináší úlevu)

Automatické dýchání (po zkrácení intervalu výdechů a nádechů došlo k uvolnění napětí; nebylo třeba se na dech soustředit; nestálo to tolik námahy)

Pocit známého (mandala vyvolává pocit známého prostředí; pozitivní efekt)

Klid (podobnost s hlubším meditačním stavem)

Nervozita (relaxace pomáhá snižovat nervozitu)

### **Narativní popis respondentky**

První část rozhovoru byla zaměřena na získání základních anamnestických údajů. Marie se léčí s generalizovanou úzkostnou poruchou od svých 27 let. Hovoří o úzkostně-depresivních stavech, které jí brání prožívat radost ze života. V minulosti docházela deset let k psychiatričce na terapii, ale přestala jí vyhovovat. Nyní dochází opět na terapie, ale není zcela spokojen a snaží se najít terapii vhodnou pro ni. Marie byla v letošním roce součástí stacionáře v Národním ústavu duševního zdraví, kde absolvovala také sérii relaxací ve virtuální realitě, o kterých jsem s ní později vedla tento rozhovor. O stacionáři se vyjadřuje kladně a oceňuje zejména práci s myšlenkami, která probíhala prostřednictvím technik KBT. *„Bylo nám naznačeno špatné přemýšlení, negativní, jak přerámovat myšlenky a nedávat jim velkou váhu. Učili nás právě dechové cvičení, na to rozdechávání.“* Dříve Marie trpěla úzkostnými atakami a nezvládala normálně fungovat, nyní ataky nemá, chodí do práce, úzkost je slabší, ale dlouhodobě přetrvává. V současné době užívá antidepresiva a anxiolytika. Trápí ji různé tělesné obtíže, které vnímá do jisté míry jako psychosomatické problémy spojené s její úzkostí. Hovoří o silných bolestech hlavy, křečích v žaludku a bušení srdce, které ji začaly až během stacionáře a je možné, že tento problém částečně způsobila sugesce. Marie má pocit, že jí začalo bušit srdce v následku na to, že o těchto problémech ve stacionáři často hovořili. *„Od toho NUDZu, asi možná proto, jak se tam mluvilo hodně o bušení srdce a tom špatném dýchání, tak mám pocit tady toho, někdy křeče v žaludku, vidím, jak to souvisí, když je člověk nervózní, jak se mu to vlivá do různých orgánů, a tak.“* Marie má kromě terapie zkušenosti s meditací pod vedením léčitele, jógou, imaginacemi a dvěma typy relaxací - Jacobsonovou progresivní svalovou relaxací a Schultzovým autogenním tréninkem, vyhovuje jí pouze Jacobsonova metoda. *„V Bohnicích nám dělali dvě relaxace, jedno bylo autogenní trénink, zjistila jsem, že je mi to protivné a nepomáhá mi to. Progresivní relaxace svalová mi vyhovovala, zkoušela jsem ji v NUDZu, ale i doma to zkouším, když jsem nervózní, tak si sednu a udělám cvičení.“* Na jógu začala chodit kvůli problémům se zády, ale přinášelo jí to i duševní úlevu.

Druhá fáze rozhovoru se zaměřuje převážně na otázky týkající se dechového cvičení ve virtuální realitě. Prostředí virtuální reality na ni zpočátku působilo tmavě a vnímala to trochu negativně. *„Pak se to rozjelo, byly tam ty barvy a bylo mi to příjemné.“* Líbila se jí hudba, barvy, mandaly v ní vyvolávaly pocit známého, avatara vnímala jako Buddhu a bylo to pro ni spjaté s duchovnem. *„Navozovalo mi to nejenom klid, ale připomínalo mi to meditační stavy z hlubších meditací, ke kterým se člověk musí dostat pod vedením.“*

*Bylo úžasné, že jsem do toho skočila s těmi brýlemi, měla jsem pocit, že jsem ve spojení s duchovnem, láskou, bohem, to prostředí je vtahující, lépe se naskočí do té relaxace."* O snadnosti, se kterou relaxace ve VR probíhá, se zmiňuje vícekrát. Hovoří o tom jako o dobré pomůcce, se kterou ji relaxace nestojí tolik námahy. Nejprve měla problém cvičení udýchat, intervaly pro nádech/výdech jí po prvních dvou sezeních byly zkráceny z 5/5 sekund na 3/4 sekundy a poté již se mohla bez problému uvolnit. „... nemusela jsem se soustředit na to dýchání, šlo to automaticky, cítila jsem štěstí, radost, uvolnění, vesměs jednoznačně pozitivní emoce." Po nalezení správného rytmu cítila radost a bylo to pro ni naprosto přirozené. Celková délka relaxace byla vyhovující, dokonce by ji uvítala delší. Během relaxace vnímala pocit gradace „*Gradovalo to s tou hudbou, člověk se dostává do nějakého stavu, graduji mandaly, hudba, skončilo to v tom vyvrcholení, cítila jsem, že je to čím dál více intenzivnější.*" Ohledně tělesných pocitů vnímá uvolnění napětí, které je způsobeno správným dýcháním. Její dech se z mělkého a rychlého stává prohloubenějším a zpomaluje se. Ohledně uvolnění stresu zmínila, že jí relaxace ve VR pomohla uvolnit i v situaci velkého vypětí, kdy šla na sezení krátce poté, co zjistila, že v jejich domě, kde právě byla její dcera, byla zavražděna sousedka a našla se tam bomba. „*Uvolnilo mě to, i v takto silné věci, pomohlo mi to, cítila jsem, že funkčně mi to pomohlo a uvolnilo. Nemusela jsem na to furt myslet, neměla jsem z toho takový stres, i tak v extrémní situaci mi to pomohlo... Byla jsem unavená, ale cítila jsem, že to jde všechno ode mě, že jsem odosobněná od toho problému, pomohlo to.*" Zde se ukazuje další jev, a sice pocit, že relaxací získává odstup od svých problémů. Podobnou situaci zažila ještě jednou, kdy přišla na sezení po konfliktu, který proběhl na skupině. Taktéž uvedla, že se cítila velice nepříjemně a v relaxaci se jí podařilo od těchto pocitů částečně oprostít. Někdy se jí stávalo, že měla během tréninku tendenci o něčem přemýšlet, ale snažila se myšlenky nevnímat. „...nějaká myšlenka mě rozhodila, ale zase jsem se k tomu vrátila, vždy jsem to zklidnila, koncentrace byla dobrá." Marie vyjádřila radost nad tím, jak se jí dařilo koncentrovat a vnímá, že se tato schopnost vyvíjela s časem. Na každém tréninku se jí to dařilo lépe a lépe. Na dechové cvičení si vzpomněla i s odstupem času po skončení testování a uvádí, že ho využila v situacích, kdy měla silnější úzkost a snažila se ji rozdýchávat. Vnímá, že to má smysl a pomáhá jí to.

Z rozhovoru je celkově patrný veskrze pozitivní přístup respondentky k různým relaxačním technikám. Dařilo se jí koncentrovat se a uvádí, že její úzkost byla vždy

snížena, cítila uvolnění, a dokonce také pocity radosti a štěstí. Toto tvrzení dokládají také výsledky dotazníků STAI-6, které dosahovaly po ukončení jednotlivých tréninků až o polovinu nižší skóre (viz. Tabulka 1 a Tabulka 2). V doplňkových dotaznících po relaxaci často psala o snížení stresu, uvolnění, příjemných pocitech a pocitu optimismu (Tabulka 4).

## 9.5 Výsledky respondenta TK

V Přehledové tabulce 5 jsou zaznamenány doslovné odpovědi na doplňkové otázky respondenta TK, kterého v této práci budu nazývat Teodor.

Přehledová tabulka číslo 5

Výsledky dotazníků zadávaných společně s dotazníkem STAI-6 PŘED a PO relaxaci	
RESPONDENT:TK	Doslovné odpovědi
dotazník	
1.sezení PŘED	chuť do aktivit mám, ale cítím se unaven (nespím dobře). Bolesti nemám, cítím se trochu napjatý
1.sezení PO1	Cítím se trochu méně unaven, jsem uvolněnější
1.sezení PO2	Velmi se mi tam líbilo, obzvláště mandaly, ty mám rád. Musel jsem se hodně soustředit na dech, chvíli mi trval
2.sezení PŘED	Cítím se poměrně dobře, ale mám trochu stres.
2.sezení PO1	Mírné snížení stresu. Cítím se více uvolněn.
2.sezení PO2	Chtělo se mi spát. Bylo to příjemné
3.sezení PŘED	Mám hodně energie. Jsem rozrušen - nepříjemné povinnosti, čeká mě hodně zařizování
3.sezení PO1	Cítím usměrnění - energie, zklidnění
3.sezení PO2	Dařilo se mi udržet tempo dechu. Zklidnily se mi myšlenky
4.sezení PŘED	Málo jsem spal, jsem unaven, nesoustředěn.
4.sezení PO1	Stále jsem unaven, ale tak nějak jinak, cítím se lépe.
4.sezení PO2	Trochu jsem usínal, musel jsem se více snažit udržet pozornost.
5.sezení PŘED	Jsem hodně nabitý energií. Cítím lehkou svalovou bolest po tréninku.
5.sezení PO1	Stále mám hodně neergie, navíc cítím i uvolnění, klid.
5.sezení PO2	Neměl jsem tendence na nic nemyslet. Cítím, že jsem asi vážně relaxoval.
6.sezení PŘED	Lépe jsem spal, nejsem unavený.
6.sezení PO1	Mám chuť do aktivit, hodně energie.
6.sezení PO2	Trochu jsem utíkal myšlenkami k tomu, co musím dnes zařít, ale dařilo se mi vracet zpět k duchu.

### Analýza rozhovoru s Teodorem, 50 let

Rozhovor proběhl v Praze v červnu 2019, délka rozhovoru je 58 minut.



### **Přehled hlavních témat rozhovoru:**

- Starosti (zahlcenost prací; mnoho myšlenek; existenciální starost)
- Neschopnost odpočívat (hodně energie; špatný spánek; mnoho myšlenek)
- Práce s energií (plný energie ale zároveň únava v důsledku nedostatku spánku; souvislost s neléčenou poruchou hyperaktivity)
- Spánek (špatný spánek; nespavost; neschopnost odpočívat; usínání při relaxaci)
- Pohyb (jakýkoli pohyb je uvolňující, zejména sport; box pomáhá k uvolnění, ventilaci emocí; s pohybem je spjata i schopnost relaxace, pohybující se vizuální podnět zlepšuje schopnost zaměření pozornosti)
- Koncentrace (s udržením pozornosti je problém; neustálý tok myšlenek brání v udržení pozornosti; pomáhá zaměřit se na vizuální podnět, ideálně pohybující se, případně v kombinaci se zvukem)

### **Přehled podtémat**

- Uvolnění (pocit uvolnění napětí, které obvykle před VR pociťoval)
- Proudění (oproštění od myšlenek; naladění na dech)
- Práce s dechem (držení tempa; koncentrace na dech pomáhá odpoutat se od myšlenek, uvolnění)
- Práce s energií (hyperaktivita; extrémní výdrž, ale zároveň únava způsobená dlouhodobým stresem a nespavostí; transformace energie)
- Stres (extrémní dlouhotrvající stres; narušení emocí, strach z budoucnosti)

### **Narativní popis respondenta**

V první části jsem se opět zaměřila na otázky ohledně současného zdravotního stavu, vývoje obtíží a zkušenosti s relaxací a dechovými cvičeními. První zkušenost s psychiatrickou léčbou zažil Teodor ve 14 letech, kdy měl potíže s hyperaktivitou, ale

jeho problém se příliš neřešil. Později ve 24 letech se začal léčit s úzkostnou poruchou, snažil se pracovat na schopnosti relaxovat, což se mu příliš nedařilo. Zkoušel užívat antidepresiva a antipsychotika, ale má na ně rezistenci a je mu z nich špatně. V současné době užívá anxiolytika. V roce 2010 došlo ke zhoršení stavu a jeho úzkosti se následkem stresu v práci prohloubily. Následně v roce 2012 se celá rodina dostala do existenční krize, kterou Teodor velmi detailně popsal, ale pro účely této práce pouze shrnu, že šlo o problémy týkající se financí. Hovořil o „válce“, kterou několik let vedl se stavitelem domu, který ho podvedl a připravil o spoustu peněz. Tento spor Teodora naprosto pohltit a během rozhovoru se k němu při různých příležitostech několikrát vrátil. *„Výsledek byl takový, že k mým úzkostným poruchám se to začalo dostávat do depresí, podezření na bipolárku, ADHD. Výsledek je, že mám pravděpodobně neléčené ADHD od mého dětství, s tím, že podle doktorek Š i K mám emočně nestabilní poruchu osobnosti s bipolárním spektrem.“* Následkem těchto událostí několikrát v Riapsu na terapii. Jeho starosti ho velmi zahlcují a neustále mu běží v hlavě nějaké myšlenky. V této době zaznamenal zhoršení spánku, výpadky paměti vlivem velkého vypětí a taktéž zmiňuje emoční plochost, kterou si vybudoval následkem této dlouhodobé „války“. *„Já to cítím tak, že mám víceméně syndrom válečného veterána, mám za sebou několik let války. Potkal jsem různé lidi, které jsem ani nechtěl potkat, naučil jsem se s nimi existovat, komunikovat, i s lidmi, kteří jsou mnohdy na hraně, tak je eliminovat, nemít z nich obavu. Všechno tohle, když člověk prožije, tak ho to změní.“* Registruje, že tyto životní zkušenosti velmi poznamenaly nejen jeho, ale i celou rodinu. Zejména má starost o nejstarší dceru, u které se rozvíjí obdobné duševní potíže, jaké má on sám. Dalším následkem tohoto těžkého životního období je určitá nedůvěra v lidi, kterou v sobě vybudoval. Hovoří o sobě jako o zrychleném a neuchopitelném člověku. Z toho, co říká, je patrné, že má skutečně hodně energie a uznává, že příliš pracuje. Jako kompenzace jeho duševních obtíží mu slouží sport, v současnosti nejvíce box. *„V roce 2013, abych ze sebe tu hrůzu dostal, jsem začal dělat kickbox, poslední dva roky MMJ, chodím se rvát a víceméně to ze sebe vymlátím. Protože jinak by mě určitě asi kleplo... Je potřeba to vyventilovat, držet to v sobě je hrozný.“* Ohledně boxu rozvinul myšlenku, že by bylo dobré propojit VR s pohybem a vytvořit prostor, ve kterém by bylo možné vymodelovat si některé životní situace a prostřednictvím VR je vnitřně vyřešit. Patrně by uvítal možnost kombinace VR a boxu. *„Pro mě je důležité, že to ze sebe vymlátím v ringu, ale věřím, že by to šlo prožít i přes to viárko. Dokážu při určitém pocitu chtění situaci vybudit, je to tam. Když si to vyřeším a prožiju v rámci virtuální reality, tak si*

*umím představit, že nebudu mít potřebu to dělat ve skutečnosti.* “ Ohledně relaxačních technik má zkušenosti s Tai-chi, které mu příliš nešlo, a brzy s tím přestal. Zkoušel autogenní trénink, ale dělá mu problém soustředit se a nemít žádný vizuální podnět. Celkově mu nedělají dobře relaxace se zavřenýma očima. Zkoušel hypnózu, ale jeho lékařka mu sdělila, že cítí, že se tomu brání. Celkově na mě Teodor působí, že je mu příjemný určitý pocit vlastní kontroly nad situací a je tedy logické, že se jeho tělo hypnóze brání.

Prostředí virtuální reality mu bylo příjemné, někdy měl tendenci usnout, ale podle jeho slov se mu dařilo koncentrovat se a neusnout. *„Vzhledem k tomu, že to bylo o dechovém cvičení, bylo mi to příjemné, protože moje mladší dcera ráda maluje mandaly. Ona tatínkovi maluje mandaly pořád. Je to tam dobrý, působilo to na mě, že je to sugestivní natolik, aby se dalo u toho soustředit na tu relaxaci. Dneska to dopadlo tak, že mě to dostalo do stavu, že jsem začal usínat, měl jsem problém se na to soustředit. Já jsem schopný usnout při vrtání zubu na zubařském křesle, to se mi teď stalo posledně. Svítí tam světlo, relaxuje to. Jak jsem si v tom VR hlídal to dýchání, tak mi to sedlo. Prostředí je to příjemné.”* Má pocit, že se mu daří dodržovat tempo dechu, ale ještě nedokázal tuto schopnost přenést do běžného života, když relaxuje mimo VR. Vnímá, že má na něj velký vliv prostředí a k relaxaci potřebuje klid a speciální prostor. Zároveň mu relaxaci ztěžuje fakt, že když je v klidu, rozjíždí se mu koloběh myšlenek, které nejdou zastavit. *„Umím si představit jedoucí myšlenky, že by jely furt. Když je klid, tak jedou furt, mám to jako vlak, kterej mám v hlavě večer, když usínám. Ale jinak se to podaří občas to zklidnit, na tu relaxaci fakt potřebuji prostor. Já mám jakoby místo v zahradě, u nás bych si to uměl představit, už jsem to i zkoušel... Já si umím představit na té zahradě, nebo u řeky že by relaxovat šlo, ale udržet se v té relaxaci, tak si myslím, že na to budu fakt potřebovat průpravu nebo kurz, abych si to dokázal udržet. Navodit si to umím, uvolnit tělo, dýchat i do břicha, to si také navodím. Ale zatím to nejde, že si sednu, zkoušel jsem to v leže, to jde lépe, ale usnu. Myslím si, co na mě dobře působí, je tekoucí voda.”* Odpoutání od tíživých myšlenek a schopnost koncentrace se mi jeví jako velké téma a potenciální motivace k tomu pokoušet se tyto schopnosti zlepšovat jakoukoli formou relaxace či mindfulness. Teodora zklidňuje, když při má při dechovém cvičení možnost soustředit se na nějaký předmět, který je ideálně v pohybu. Monotónní pohyb dokáže navodit pocit klidu a zastavit myšlenky. Tento jev si vyzkoušel již v minulosti, když zkoušel relaxovat pomocí psychowalkmanu, který navozoval relaxační stav

pomocí různě intenzivního světla a zvuků přírody. Když bylo světlo příliš intenzivní a rychlé, vyvolávalo mu to úzkost. Při správném nastavení dokázal relaxovat. Ve virtuální realitě je pro něj těžké udržet pozornost a neusnout. Ale je to pro něj ulevující, protože se odpoutá na chvíli od svých myšlenek. *„Myšlenky se samozřejmě objevovaly, to ano, ale soustředěním na mandaly jsem se je zdárně snažil vyhnat z hlavy. Alespoň mám dojem, že se mi to dařilo.“* Líbilo by se mu, kdyby byla relaxace ve VR delší, přesto že by to pro něj bylo velice náročné na udržení pozornosti. *„Obvykle jsem před relaxací cítil takové vypětí. Byl jsem většinou zahlcen tím proudem myšlenek, cítil jsem únavu, úzkost. Těsně po relaxaci jsem pocítil uvolnění toho všeho a chvílku mi to vydrželo. Asi tak na předposledním setkání, alespoň myslím, že bylo předposlední, jsem cítil takové proudění, ale nebylo to jako tok myšlenek, mám dojem, že jsem na nic nemyslel, ale proudila ve mně energie a byl jsem stoprocentně uvnitř té relaxace, myslím, že jsem ani na nic nemyslel.“* Celkově bych Teodorovi reakce na relaxaci shrnula tak, že mimo jiné docházelo k určitým změnám ve vnímání pocitu únavy. Přesto, že má hodně energie, cítí často pocity zvláštní otupělosti, které souvisí s jeho problémy se spánkem a dostavuje se únava. Po relaxaci docházelo k jakési transformaci této únavy s tím, že se proměnil její charakter na jiný příjemný druh únavy, kdy měl pocit, že odpočívá. Tento pocit zvláštní ospalosti mu byl příjemný a dostavil se pocit uvolnění a úlevy.

## 9.6 Výsledky respondenta SŠ

V Přehledové tabulce 6 jsou zaznamenány doslovné odpovědi na doplňkové otázky respondenta SŠ, kterého v této práci budu nazývat Svatopluk.

Přehledová tabulka číslo 6

Výsledky dotazníků zadávaných společně s dotazníkem STAI-6 PŘED a PO relaxaci	
RESPONDENT:SŠ	Doslovné odpovědi
dotazník	
1.sezení PŘED	únava, střevní viróza, nechůť do aktivit, malátnost
1.sezení PO1	vše stejné, rušivé myšlenky (SMS od manželky), jsem trochu klidnější
1.sezení PO2	je to dlouhý, evokuje mi to buddhismus (indické motivy) a mám z toho strach, křesťanský motiv by byl lepší
2.sezení PŘED	únava, bolest hlavy
2.sezení PO1	bolest hlavy snižena
2.sezení PO2	dařilo se mi lépe vypnout, na chvíli jsem usnul, nebyl jsem tolik nervózní jako poprvé
3.sezení PŘED	únava, nechůť něco dělat
3.sezení PO1	bolest zad
3.sezení PO2	lehké usínání
4.sezení PŘED	kuří oko
4.sezení PO1	slabé bolesti zad (sezení)
4.sezení PO2	mikrospánek
5. sezení PŘED	únava, bolest v zádech, časový stres
5.sezení PO1	bolest zad - silná
5.sezení PO2	intervaly na výdech mi připadaly krátké
6.sezení PŘED	únava z vedra, slabší chuť do aktivit
6.sezení PO1	únava z horka a cesty, bolesti zad, nejméně 5x jsem usnul
6.sezení PO2	rušilo mě usínání

### **Analýza rozhovoru se Svatoplukem, 68 let**

Rozhovor proběhl v Praze v červnu 2019, délka rozhovoru je 54 minut.

#### **Přehled hlavních témat rozhovoru:**

- Roztěkanost (rozbíhavé myšlení; nesoustředěnost)
- Nervozita (obavy z nového; očekávání před první relaxací)
- Aktuální úleva (uvolnění v akutním stresu, nikoli od dlouhodobých problémů)

- Koncentrace (spousta starostí; roztěkanost; ve VR potlačení myšlenek; zlepšení koncentrace)

- Únava (častá únava; usínání během relaxace)

### **Přehled podtémat**

- Bolest (při relaxaci často cítil bolest zad)

- Iritace (prostředí vyvolávalo negativní pocity; nesympatie k buddhistickým motivům)

- Nedostatečnost (program sám o sobě nemá potenciál přinést dlouhodobější uvolnění)

### **Narativní popis respondenta**

V první části rozhovoru jsme s panem Svatoplukem hovořili o jeho zkušenostech s relaxacemi, jeho obtížích, jejich dosavadním vývoji a léčbě. Jako svá největší omezení vnímá pocity úzkosti a obavy s ní spojené, poruchy pozornosti, nesoustředěnost, roztěkanost a nervozitu. Absolvoval již spousta terapií a naučil se, jak s některými obavami pracovat. Teoreticky svým potížím dobře rozumí, ale uvědomuje si, že užití v praxi není vždy jednoduché. Prošel například kognitivně-behaviorální terapií ve stacionáři a naučil se například lépe čelit problematickým situacím a nevyhýbat se jim. Zkoušel také Rogeriánskou terapii, ale ta mu nevyhovovala. Přesto však program dokončil a ze skupiny neodešel. *„Rogeriánská metoda, úplně mě rozházela, proto jsem šel znovu na to KBT, abych se dal dohromady.“* Celkově mu nevyhovuje skupinová práce a zde podle jeho slov nebyl navíc žádný řád, zesilovalo to jeho úzkost. Částečně proto mu byla sympatický přístup KBT, který mu dával mantinely. Individuální terapie Svatoplukovi nevyhovuje, tvrdí, že na něj nemá efekt, přesto uvedl, že měl terapeutku, která mu hodně pomohla, a uznával ji. Obecně má však k terapii spíše negativní přístup. Je pravděpodobné, že je tento postoj způsoben zkušenostmi, které v průběhu let získal. Zažil jednu velmi nepříjemnou zkušenost s terapeutkou, která se k němu chovala hrubě. Má dojem, že terapeuti mají většinou jen naučené otázky a chybí jim empatie. V současnosti dochází do centra bolesti na autogenní trénink. Na terapii nedochází. *„Terapie je taková berlička, když je toho moc, ztrácí to smysl. Techniky znám, spíš si to upevňuji.“* Dále uvedl, že docházel na meditace, které probíhaly v kryptě v rámci katolické mše. *„Jste tam půl hodiny, v klidu se odpoutáte od všeho, na nic nemyslíte.“*

*Nejlepší je úplně vypnout a uvolnit, po půlhodině se projdete pravidelným krokem, tak na 5 minut. Je to speciální místnost, která měla sloužit jako krypta, tam se svítí, ztlumí světlo, je tam skupina, tak 20 lidí, tam se medituje. Pak se jde ven na 5 minut a pak se vrátíme a znovu se medituje, přečte se modlitbička. Je to dobrý, ale nějak mi to úplně nevyhovuje. Spíš mi vyhovuje ta skupina, která tam chodí, dá se tam čaj, povídá se, někdy se jde do hospody. Teď jsem tam rok nebyl. Chtěl bych tam, je to dobrý, člověk se zklidní, ale úplně mě to nepřehodí. Chce to zkombinovat s autogenním tréninkem."* Zkoušel také imaginace, ale většinou usnul a nechtěl rozvíjet představy, které mu byly předkládány, a stačilo mu, že se zklidnil úvodní relaxací. Z toho, co říká, vyplývá, že mu nejvíce vyhovují autogenní tréninky. V současné době užívá anxiolytika a analgetika na bolest zad a uvádí, že mu zároveň pomáhají i na depresi.

Ohledně prostředí virtuální reality měl Svatopluk výhrady k avatarovi, který mu připomínal Buddhu a mandalám. Tato kombinace mu evokovala buddhismus, který v něm vyvolává nepříjemné pocity. Na prvním sezení jsme se o tom bavili a Svatopluk mi vysvětloval, že kdysi měl k východním náboženstvím blízko a zajímaly ho, pak se navrátil ke katolické církvi a má dojem, že tam získal velmi radikální postoj k buddhismu a podobným směrům. Vítal by spíše nějaký křesťanský nebo neutrální motiv. *„Vesmír je na první pohled úchvatný. Vzhledem ke své zkušenosti mi tam vadily mandaly, a že je to jogín. Chodil jsem do skupinky křesťanských církví, zbrojili proti tomu, braly jógu, že je to něco hrozného. Je to ve mně, když vím, že je to pitomost. Když jsem se zmínil, že dělám jógu, říkali d'ábel, d'ábel."* Podle mého názoru má Svatopluk tendenci přejímat cizí názory. Nevyvozují to pouze z této situace, ale během rozhovoru a jednotlivých setkáních často hovořil o lidech, kteří ho ovlivňují, a když mluvil o nějaké reflexi sebe sama, často citoval své bývalé lékaře a působil, že jejich názory přijal za vlastní. Relaxaci ve virtuální realitě bral jako zkoušku, zda by mu takováto metoda mohla pomoci naučit se relaxovat. *„Bylo to dobré, ale jako část nějakého programu, samotné mi to připadá málo. Třeba měřit uvolnění, formou EEG, kdyby to snímalo mozkovou aktivitu. Paní doktorka Koblihová měla přístroj, že podle chvění to měřilo. Mělo by toho být víc. Těchto programů alespoň tři, více druhů programů, nebo to nějak kombinovat. Nebo součást terapie, ve skupině a pak si to pouštět. Nebo člověk doma pravidelně, kdyby si to dával. Je to doplněk terapie... Je to součást, je to jednostranné. Když se člověk dostane do nějakého problému, tak ano. Ale nějaký složitější problém to neřeší. Dobré jsou terénní služby, dělají to pro psychotiky, jezdí*

*současně vůz, je tam psycholog, psychiatr, sociální pracovník Je to kompletní. Takhle se člověk vypovídá, vrátí se zase domů. Mohla by to být součást terapie. Kdyby se udělal nějaký kompletní program, kde by se člověk naučil relaxovat, bylo by to dobré."*

Neustále opakoval, že VR vnímá jako doplněk terapie a jako samostatná metoda se mu to zdá málo. Přesto, že jsem mu na to vždy odpovídala, že tento program není myšlený jako náhrada terapie. Je zde vidět, že se k některým myšlenkám často vracel a byl roztěkaný. Přes to všechno uznává, že jistou aktuální úlevu mu relaxace ve VR přinesla a uvítal by, kdyby program trval déle. Před tréninkem obvykle cítil, že je nesoustředěný, roztěkaný, měl plnou hlavu starostí a většinou někam spěchal. Má pocit, že se během relaxace dokázal koncentrovat a tyto stavy zmírnit. Podle jeho slov během tréninku žádné myšlenky neměl a dařilo se mu je potlačit. Výjimkou bylo první sezení, na kterém mu během relaxace přišla zpráva od manželky, a rozhodilo ho to. Když byl velmi unavený, stávalo se mu, že během relaxace usínal, a to ho rušilo. Vnímá podobnost s jógou či meditací a věří že, stejně tak jako u jógy a meditace, je relaxace ve VR otázkou tréninku, a cítil, že se mu při posledních sezeních dařilo lépe relaxovat a zlepšila se také jeho schopnost koncentrace. Jeho počáteční negativní pocity vůči prostředí VR se zmírnily a už ho to nerušilo tak jako na začátku. Po druhém sezení dokonce uvedl, že po relaxaci cítí zmírnění bolesti hlavy. Při prvním sezení cítil velkou nervozitu, která se postupem času snižovala. Podle výsledků dotazníků STAI-6, které vyplňoval před a po relaxaci se zdá, že větší úlevu pociťoval spíše při prvních setkáních, protože rozdíl ve skórech před a po sezení je vyšší než u posledních setkání. Může to být ale také tím, že se ke konci našich setkání cítil lépe již před tréninkem a neskóroval tudíž tak vysoká čísla, tedy jeho úzkost byla nižší již před relaxací (viz Tabulka 1). To může být způsobeno několika faktory, a sice že se jeho celkový stav zlepšil nezávisle na VR, necítil úzkost, protože již věděl, co relaxace obnáší, došlo ke změně počasí a podobně. Na předposledním setkání zřejmě skutečně mělo na vysoké skóre před relaxací velký vliv teplo a únava, kterou Svatopluk popsal v dotazníku. Během setkávání měl mnoho výhrad k celému programu a vymýšlel, co by šlo udělat jinak. Uznává ale, že po relaxaci cítil mírnou úlevu a dokázal se koncentrovat. Věřící, že kdyby měl možnost zkoušet tento program delší dobu, dostavily by se výsledky.



## 9.7 Popis společných témat

Nyní shrnu společná témata, která se objevovala napříč jednotlivými případy. Pro lepší přehlednost jsem vytvořila tabulku všech témat, která se v rozhovorech objevila (viz Příloha č. 4).

**Koncentrace** - všichni respondenti zmiňovali problémy se soustředěním a z počátku pro ně byla relaxace obtížná právě z těchto důvodů. Ke konci však měli pocit, že se jejich schopnost zaměření a udržení pozornosti v průběhu času zlepšovala. O schopnosti soustředit se hovořili respondenti v souvislosti s odpoutáním od myšlenek. Díky koncentraci na dech mohli opustit své tíživé myšlenky a být na okamžik pouze v přítomnosti.

Jiří - schopnost koncentrace procházela procesem, rozprostřít pozornost mezi mandaly, hudbu a avatara se mu dařilo až ke konci. Jeho schopnost soustředit se rostla.

Marie - soustředit se na obrazce pro ni bylo poměrně snadné. Dařilo se jí díky tomu odpoutat od myšlenek a přinášelo to radost.

Teodor - s udržením pozornosti má obecně problém. Zažívá neustálý tok myšlenek, který mu brání v udržení pozornosti. Pomáhá mu zaměřit se na vizuální podnět, ideálně pohybuující se, případně v kombinaci se zvukem.

Svatopluk - jeho pozornost zaměstnává mnoho každodenních starostí a cítí se být často velmi roztěkaný. Ve VR potlačil myšlenky a má pocit, že došlo ke zlepšení jeho schopnosti koncentrace.

**Uvolnění** - po relaxaci respondenti referovali, že se u nich dostavil pocit uvolnění, který byl v různé míře přítomný víceméně pokaždé. V různých termínech popisovali tento stav jako příjemný pocit úlevy v kombinaci s pocitem dobré nálady, pocitem štěstí či radosti. Termín uvolnění či úleva se často objevoval i v dotaznících, které vyplňovali respondenti po relaxaci.

Jiří - hovořil o příjemných pocitech uvolnění během i po relaxaci.

Marie - častý pocit úlevy a uvolnění po relaxaci. Cítila úlevu i po silném stresu, který před relaxací zažívala vlivem vypjaté konfliktní situace.

Teodor - zažíval pocit uvolnění napětí, které obvykle před relaxací pociťoval.

Svatopluk - relaxace přinesla uvolnění v akutním stresu, nikoli od dlouhodobých problémů.

**Strach, obavy** - vzhledem k tomu, že všichni respondenti trpí generalizovanou úzkostnou poruchou, je přirozené, že často prožívají pocity strachu a obav z budoucnosti. O svých obavách hovořili i během rozhovoru a někdy o nich referovali i v dotaznících.

Jiří - v rozhovoru zmiňuje často téma nejrůznějších obav a také to, jak se svým strachem pracuje. Pomáhá mu připomínat si zvládnuté náročné stresové situace a to, jak jev v minulosti úspěšně zvládl, připomíná si tím své silné stránky. Důležitý je pro něj pocit bezpečí.

Marie - obává se běžných každodenních záležitostí. Bojí se o svou rodinu a o to, že budou trpět její duševní nemocí. Obává se zhoršení svého duševního stavu, hovoří o strachu z toho, že zešílí.

Teodor - je zahlcen prací a honí se mu hlavou mnoho myšlenek týkajících se různých obav. Především má strach o zabezpečení své rodiny a o fyzické a duševní zdraví svých dcer.

Svatopluk - neustálé obavy z budoucnosti, pocit nejistoty a strach z toho, co přijde. Obává se každodenních záležitostí například, že nestihne vše, co chtěl v daný den zařídit. Nejistotu a obavy cítil také před prvním setkáním, postupně se obavy snižovaly.

**Gradace** - dva respondenti zaznamenali jev, který nazvali gradací. Během relaxace zaznamenali zlom, kdy graduje hudba a pohybují se mandaly. Toto téma souvisí s pocitem, že se daná osoba pohybuje a pocitem plynutí

Jiří - moment po 5. minutě tréninku vnímá jako zlom. Graduje hudba, pohybují se mandaly a dostává se do plynutí. V tento moment u něj nastává flow.

Marie - mandaly s hudbou gradují a zvyšuje se tím intenzita prožitku, dochází k vyvrcholení relaxace.

**Pohyb** - dva respondenti hovořili o potřebě pohybu, který jim pomáhá kompenzovat pocity úzkosti. Pocit pohybu během relaxace pomáhal prohloubit uvolnění.

Jiří - referuje o celkové potřebě pohybu. Když cítí nějaké vnitřní napětí, pomáhá mu chůze. Mandaly ve virtuální realitě vyvolávaly pocit, že on sám se pohybuje a podporovalo to jeho pocit plynutí. Cítil trochu trans a příjemné napětí.

Teodor - jakýkoli pohyb je pro něj uvolňující. Celý život se věnuje sportu, v poslední době zejména boxu, který pomáhá k uvolnění. Boxem uvolňuje své emoce, doslova říká, že je ze sebe vymlátí. S pohybem je spjata i jeho schopnost relaxace. Pohybující se vizuální podnět zlepšuje schopnost zaměření pozornosti a umožňuje se uvolnit. Se zavřenýma očima vleže prý relaxovat nedokáže a usne.

**Energie** - o práci s fyzickou a duševní energií se zmiňovali všichni kromě Marie, která, kromě občasné únavy, většinou nezmiňovala žádné pocity týkající se energie.

Jiří - hodně se zaměřuje na práci s energií a snaží se vyvažovat práci a odpočinek. Po relaxaci měl pocit energie navíc; nebyla, jak on říká, "ustřelená", byla vyvážená. V důsledku vyvážení energie během relaxace pociťoval harmonii,

Teodor - je od dětství hyperaktivní a říká o sobě, že má extrémní výdrž, ale zároveň cítí často útlum způsobený dlouhodobým stresem a nespavostí. Jeho pocit únavy se během relaxace transformoval do příjemného pocitu únavy, díky kterému by dokázal usnout a skutečně odpočívat.

Svatopluk - snaží se stíhat vše, ale zároveň je často velmi unaven. Během virtuální reality usínal.

**Plynutí** - pocit plynutí, který by se dal označit jako flow, zažívali respondenti v souvislosti s pocitem pohybování se, proudění, oproštění od myšlenek a úspěšného sladění dechu. Tento pocit zažívali, když měli pocit, že úspěšně relaxují.

Jiří - jak již bylo zmíněno, zaznamenal proces vývoje schopnosti koncentrovat se a pocít pohybování se, který způsoboval pocít plynutí. Po prvním sezení sám pojmenoval tento pocít jako stav flow.

Marie - koncentrace se postupem času dařila lépe a způsobovala lehkost, se kterou Marie relaxaci prožívala. Pomohla jí k tomu úprava intervalů dechu, které na ni byly příliš dlouhé. Po zkrácení intervalů prožívala pocít plynutí, do kterého se dostala díky dechu a pozitivnímu vlivu virtuálního prostředí.

Teodor - referuje o pocítu proudění v souvislosti s oproštěním od myšlenek, které v relaxaci zažíval a díky úspěšnému naladění na dech.

**Práce s dechem** - souvisí s uvědomováním si vlastního těla, dodržováním rytmu, koncentrací, schopností odpoutat se od myšlenek a závisí na ní správné provádění relaxačního cvičení a následné pocítu uvolnění.

Jiří - měl zkušenosti s dechovými cvičeními, bylo pro něj snadné uvolnit se pomocí dechu. Ze začátku pro něj bylo obtížné řídit dech podle virtuální reality, ale podařilo se mu brzy s intervaly sladit.

Marie - uvědomuje si, že v běžném životě dýchá mělce a rychle. Díky relaxaci se naučila prohloubit svůj dech a tím se uvolnit v situaci akutního stresu. Ve virtuální realitě dokázala dodržovat rytmus a brzy si ho zautomatizovala.

Teodor - dařilo se mu držet tempo dechu. Koncentrace na dech mu pomáhá odpoutat se od myšlenek a dostavuje se pocít uvolnění.

**Usínání** - dva respondenti hovořili o tendenci usnout, kterou během relaxace měli. Jejich usínání bylo evidentně způsobeno vysokou mírou únavy, kterou často zažívají.

Teodor - dlouhodobě má špatný spánek, trpí nespavostí. V běžném životě není schopen odpočívat. V relaxaci se mu to dařilo a měl při ní tendenci usínat v důsledku uvolnění.

Svatopluk - často cítí únavu a hovoří o svých starostech. V relaxaci se od nich odpoutá, ale má tendenci usínat.

**Nervozita** - dva respondenti zmínili, že často zažívají pocity nervozity a také to, že se jim tento pocit podařilo prostřednictvím relaxace zmírnit.

Marie - relaxace jí pomáhá snižovat nervozitu. Dvakrát se dostavila na relaxaci po silně stresující situaci a po relaxaci referovala o snížení stresu a nervozity, kterou předtím zažívala.

Svatopluk - časté obavy z nového. Před prvním setkáním cítil očekávání a nervozitu, která mírně ustoupila, ale odbourat se jí podařilo až při posledních setkáních.

## Diskuse

Cílem této práce bylo zaznamenat a porozumět zkušenosti, kterou zažili respondenti během provádění relaxací ve virtuální realitě. Pomocí otázek pokládaných před i po každém sezení, provedení hloubkového rozhovoru a následné analýzy získaných dat byly zachyceny prožitky a reflexe jednotlivých respondentů. Rozhovory byly provedeny na základě polostrukturovaných otázek, které byly použity pouze jako opora a jejich pořadí a přesné znění nebylo přesně dodržováno. Otázky byly pokládány tak, aby na sebe navazovaly, a pokud respondent začal hovořit o nějakém vlastním tématu, nebyl přerušen a byl mu poskytnut prostor, ale poté došlo k postupnému navrácení k původním otázkám, které byly důležité k realizaci výzkumu.

Výzkumný vzorek se skládal ze čtyř respondentů, kteří mají diagnostikovanou generalizovanou úzkostnou poruchu, přičemž tři respondenti byli muži ve věku mezi 37 a 68 lety a jedna respondentka byla žena ve věku 45 let. Se všemi mužskými respondenty byl rozhovor proveden bezprostředně po ukončení posledního tréninku, zatímco s ženskou respondentkou byl rozhovor proveden přibližně měsíc po ukončení programu. Důvodem byl motiv získat informace o tom, jak bude program hodnocen s odstupem času. Souvisela s tím ale ztráta dat, která by vypovídala o pocitech zažívaných bezprostředně po ukončení relaxace. Zpětně vím, že by bylo vhodnější uskutečnit s každým respondentem dva rozhovory, tedy jeden bezprostředně po relaxaci a další s odstupem času po ukončení programu. Při zpracování výsledků vznikla u každého respondenta témata, která byla následně porovnávána a analyzována. Ukázala se podobnost objevených fenoménů mezi respondenty, která mohla být z části způsobena společnými obtížemi, charakterem programu a také způsobem pokládání otázek. Celkový výsledek se shoduje s výsledky pilotní studie Národního ústavu duševního zdraví, který byl nastíněn v kapitole *Výzkumné východisko*.

V roce 2010 byla provedena podobná studie zahrnující 20 pacientů s GAD náhodně zařazených do tří výzkumných skupin. V jedné skupině byly zařazeny osoby, které prováděly relaxaci za pomoci VR a mobilní aplikace s biofeedbackem, ve druhé skupině byla relaxace ve VR s mobilní aplikací prováděna bez biofeedbacku a třetí skupina byla kontrolní. Mobilní zařízení poskytovalo zážitky podobné jako zážitky ve VR pouze

ambulantní formou s průvodcem. Byly provedeny polostrukturované rozhovory a další data poskytly čtyři dotazníky, mezi kterými byl i dotazník STAI-6. Výzkum potvrdil možnost použití VR při léčbě GAD. Obě experimentální skupiny zlepšily svůj klinický výsledek po ukončení léčby (Gorini et al., 2010).

U všech respondentů lze zaznamenat ohledně vnímání relaxace ve virtuální realitě jistý vývoj v čase. Postupně rostla jejich schopnost koncentrace v závislosti na správném dodržování tempa dechu, pocitu sladění s prostředím a následným pocitem plynutí. Vlivem správného dechu a odpoutání se od myšlenek, které souviselo s koncentrací na virtuální prostředí, docházelo u respondentů k pocitu uvolnění, snížení pocitu stresu a nervozity. Dva ze čtyř respondentů po některých relaxacích referovali, že měli tendence usnout, přičemž jeden z nich se usínání ubránil a druhý z nich skutečně na okamžik několikrát usnul. Bylo zajímavé hovořit s respondenty o jednotlivých aspektech virtuálního prostředí a celého programu. Některé prvky jako například mandaly a avatar působily na většinu respondentů velmi kladně a pozitivně, ale u jednoho z nich vyvolávaly tyto prvky silně negativní pocity. Ohledně délky jednotlivých sezení se všichni vyjádřili ve shodě, že by pravděpodobně ocenili delší čas relaxace. Je však otázkou, zda by dokázali udržet pozornost delší čas a výsledek by byl stejně přínosný. Celkově by se dalo říci, že relaxace ve virtuální realitě působila na respondenty veskrze pozitivně a dokázali by si představit, že by pomocí virtuální reality relaxovali pravidelně.

Mezi limity práce patří již zmíněný rozhovor, který byl proveden s časovou prodlevou, jež pravděpodobně způsobila ztrátu některých dat. Kvalitu práce by zvýšil větší počet respondentů a větší množství provedených relaxací. V tom spatřuji potenciál pro případný další výzkum, který by byl prováděn dlouhodobě na větším počtu zkoumaných osob a mohl by přinést skutečné zhodnocení přínosu relaxace ve virtuální realitě pro snižování pocitu úzkosti. Dále by bylo zajímavé věnovat se některým fenoménům jako je například práce s myšlenkami a pocit plynutí (flow) podrobněji.

Tato práce nabízí detailní pohled na problematiku jednoho konkrétního programu, který slouží k nácviku relaxace prostřednictvím virtuální reality a má potenciál naučit relaxovat i jedince, kterým činí klasická forma relaxace obtíž. Práce může být použita

jako podklad pro výzkum na větším vzorku lidí a materiál, který byl v práci zpracován, by mohl sloužit k případnému zdokonalování relaxačního programu ve virtuální realitě.



# ZÁVĚR

Diplomová práce se věnuje tématu léčby úzkosti pomocí relaxačních technik a dechových cvičení s využitím virtuální reality.

Cílem výzkumu bylo provést analýzu prožívání osob s diagnózou úzkostné poruchy, kteří absolvovali trénink relaxace ve virtuální realitě. Dále zaznamenat jejich zkušenosti pomocí rozhovorů a dotazníků, jež měly dokreslit celkový obraz průběhu výzkumu u jednotlivých osob.

Teoretická část se zabírala výkladem jednotlivých úzkostných poruch a způsoby, jak k nim přistupovat. Bylo uvedeno několik teoretických východisek, ze kterých lze k úzkostným poruchám přistupovat, a základní metody a způsoby jejich léčby. V návaznosti na léčbu úzkostí byly teoreticky popsány různé relaxační a meditační techniky s důrazem na jejich účinnost u této problematiky. Pozitivní vliv meditací, relaxací a mindfulness na duševní zdraví nejen u psychicky nemocných osob byl podpořen mnoha výzkumy, které jsou v práci zmíněny. Existují již vědecky ověřené metody, které redukuje stres prostřednictvím virtuální reality a relaxace, mindfulness či meditace.

Jako autorka práce jsem spokojena s výsledky výzkumu, který byl proveden smíšenou metodou za pomoci interpretativně fenomenologické analýzy (IPA) v kombinaci s triangulací dat, která spočívala v kombinaci sběru dat prostřednictvím kvalitativní analýzy rozhovorů, standardizovaných dotazníků STAI-6 (State-Trait Anxiety Inventory, 6. verze) a doplňkových otázek, které byly zadávány současně s dotazníky. Výzkumu se zúčastnili tři muži a jedna žena. Výběr vzorku byl účelový, jednalo se o osoby s diagnostikovanou generalizovanou úzkostnou poruchou. Data byla získávána pomocí polostrukturovaného rozhovoru a následně analyzována dle metody IPA. Všechny výzkumné osoby absolvovaly šest tréninků relaxace ve virtuální realitě s přibližně týdenním časovým odstupem. Po posledním tréninku byl s každým respondentem uskutečněn rozhovor, vyjma respondentky MŠ, se kterou byl rozhovor proveden tři týdny po ukončení programu. Rozhovory byly analyzovány jednotlivě a k dotvoření celkového obrazu o prožívání jednotlivých respondentů sloužily údaje získané z dotazníků. Výsledky každého respondenta obsahují přehledovou tabulku, kde

jsou zaznamenány odpovědi na doplňkové otázky z dotazníků a analýzu rozhovoru, která se skládá z přehledu hlavních témat a podtémat, která se v rozhovoru objevila a dále obsahuje narativní popis respondentovy zkušenosti s relaxacemi ve virtuální realitě. Na závěr následovala společná analýza témat, která měla za cíl nalézt společné fenomény, které se objevily u všech respondentů, a získat tak bližší pohled na problematiku prožívání relaxace ve virtuální realitě.

Společná analýza ukázala, že témata všech respondentů se shodovala především v oblastech týkajících se obtíží spojených s úzkostnou poruchou a jejich proměnami během relaxace. Celkově měli všichni respondenti společná tři hlavní témata a sice: práce s myšlenkami, koncentrací a pocit uvolnění, který se u všech dostavoval po relaxaci ve virtuální realitě.

Relaxace ve virtuální realitě působila tedy na všechny respondenty veskrze pozitivně a dokázali by si představit, že by pomocí virtuální reality relaxovali pravidelně.

# SEZNAM LITERATURY

Bekker HL, Legare F, Stacey D, O'Connor A, Lemyre L. *Is anxiety an appropriate measure of decision aid effectiveness: a systematic review?* Patient Education and Counselling. 2003; 50: 255-262.

Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51(2), 129-140.

Boden, M. T., John, O. P., Goldin, P. R., Werner, K., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). The role of maladaptive beliefs in cognitive-behavioral therapy: Evidence from social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(5), 287-291. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796712000344>

Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2004). A neural correlate of attentional expertise in long-time Buddhist practitioners. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 8, 320-324.

Burian, J. (2009). Meditace z pohledu neurověd. Dostupné z: <http://eldar.cz>.

Burton, R (1621). *Anatomie melancholie*. V českém jazyce a v tomto výboru vydání druhé. Přeložil Miroslav Petříček a Martin Pokorný. Praha: Prostor, 2016. ISBN 978-80-7260-332-9.

Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Grada Publishing as.

Cungi, C., & Limousin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě*. Portál.

Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0918-8.

Čermák, I., Navrátil, M. (1997). Vliv virtuální reality (VR) na psychiku jedince. *Československá psychologie*, 41(1), 55-65.

Drotárová, E., & Drotárová, L. *Relaxační metody. Jak zvládat stres*. Praha: EPOCHA, sro, 2003. ISBN: 80-86328-12-0.

Francová, A., Šouláková, B., Procházková, L., & Fajnerová, I. (2019). DECHOVÝ TRÉNINK VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ NA PODPORU RELAXACE-PILOTNÍ STUDIE. *Ceská a Slovenská Psychiatrie*, 115(1).

Frýba, M. (1996). *Psychologie zvládnání života: Aplikace metody abhidhamma*. Masarykova univerzita.

Fuchs, P., Moreau, G. a Guitton, P. (2011). *Virtual reality: concepts and technologies*. 2e édition. Boca Raton, FL: CRC Press. ISBN 04- 156-8471-4.

Gorini, A., Pallavicini, F., Algeri, D., Repetto, C., Gaggioli, A., & Riva, G. (2010). Virtual reality in the treatment of generalized anxiety disorders. *Stud Health Technol Inform*, 154, 39-43. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Claudia\\_Repetto2/publication/44668615\\_Virtual\\_reality\\_in\\_the\\_treatment\\_of\\_generalized\\_anxiety\\_disorders/links/0922b4f8e9de32796800000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Claudia_Repetto2/publication/44668615_Virtual_reality_in_the_treatment_of_generalized_anxiety_disorders/links/0922b4f8e9de32796800000.pdf)

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399903005737>

Hartl, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

Heidegger, M., Chvatík, I., & von Herrmann, F. W. (1996). *Bytí a čas*. Oikoymenh.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0018555>

Hutchinson, M., Patten, T. (1996). *Nové technologie*. In BLUMENFELD L. Velká kniha relaxace. Praha: Pragma, 1996. ISBN: 80-7205-062-1.

Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.

Charney, D. S., Grillon, C., & Bremner, J. D. (1998). The Neurobiological Basis of Anxiety and Fear: Circuits, Mechanisms, and Neurochemical Interactions (Part I. *The Neuroscientist*, 4(1), 35-44. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/107385849800400111>

Jacobson, E. (1938). Progressive muscle relaxation. *Interview Behaviour". Journal of Abnormal Psy-University of Chicago Piess, Chicago. chology*, 75(1), 18. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1421/podzim2016/PSX\\_111/um/Jacobson\\_Progressive\\_muscle\\_relaxation\\_eng.pdf](https://is.muni.cz/el/1421/podzim2016/PSX_111/um/Jacobson_Progressive_muscle_relaxation_eng.pdf)

Kasamatsu, A., & Hirai, T. (1966). An electroencephalographic study on the Zen meditation (Zazen). *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 20(4), 315-336. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1440-1819.1966.tb02646.x>

Kebza, V., & Komárek, L. (2003). *Pohyb a relaxace*. Erasmus. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne\\_znani/brozury/pohyb\\_20a\\_20relaxace.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/brozury/pohyb_20a_20relaxace.pdf)

Klugerová, M. (2009). *Daseinsanalýza-cesta ke svobodě*. Praha: PPF. Diplomová práce.

Křivohlavý, J. (2010). *Sestra a stres*. Grada Publishing as. ISBN 9788024731490

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Rauch, S. L. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893.

Mahešvaránanda P. S. (1990). *Jóga v denním životě*. BRNO: Blok. ISBN: 80- 7029-030-7.

Margraf, J. (2009). Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Dostupné z: <http://www.bookmetrix.com/detail/chapter/a7090125-0265-4a56-b4be-e04149f9fc42#citations>

Martin, E. I., Ressler, K. J., Binder, E., & Nemeroff, C. B. (2009). The neurobiology of anxiety disorders: brain imaging, genetics, and psychoneuroendocrinology. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 549-575. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3684250/>

*Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009. 2., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency, 2008-. ISBN 978-80-904259-0-3. Dostupné také z: <https://www.uzis.cz/cz/mkn/F40-F48.html>*

Möller, H. J., Bandelow, B., Volz, H. P., Barnikol, U. B., Seifritz, E., & Kasper, S. (2016). The relevance of 'mixed anxiety and depression' as a diagnostic category in clinical practice. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 266(8), 725–736. doi:10.1007/s00406-016

Parsons, T. D., & Rizzo, A. A. (2008). Affective outcomes of virtual reality exposure therapy for anxiety and specific phobias: A meta-analysis. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 39(3), 250-261. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005791607000456>

Powers, M. B., & Emmelkamp, P. M. (2008). Virtual reality exposure therapy for anxiety disorders: A meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 22(3), 561-569. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S088761850700103X>

Praško, J. (2006). *Úzkost a obavy: Jak je překonávat?* Praha: Portál. ISBN 80-7376-079-8.

Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-997-6.

Reid, D. (2004). A model of playfulness and flow in virtual reality interactions. *Presence: Teleoperators & Virtual Environments*, 13(4), 451-462. ISSN: 1054-7460 t

Riva, G., Mantovani, F., Capideville, C. S., Preziosa, A., Morganti, F., Villani, D., ... & Alcañiz, M. (2007). Affective interactions using virtual reality: the link between presence and emotions. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 45-56

Rothbaum, B. O., Hodges, L. F., Kooper, R., Opdyke, D., Williford, J. S., & North, M. (1995). Virtual reality graded exposure in the treatment of acrophobia: A case report. *Behavior therapy*, 26(3), 547-554. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789405801005>

Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova univerzita.

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International journal of stress management*, 12(2), 164. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/buy/2005-05099-004>

Schneider, S., Margraf, J. (2017) *Agoraphobie und panikstörung. Fortschrittlicher psychotherapie*. Hogrefe verlag. ISBN 978-3-8017-2513-6

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.

Stangier, U., Fydrich, T. (2002). *Soziale phobie und soziale angststörung: Psychologische Grundlagen. Diagnostik und Therapie*. ISBN: 9783801714635

Vágnerová, M. (2012). Psychopatologie pro pomáhající profese. 5. přepracované a rozšířené vyd. Praha. *Portál*.

Večeřová-Procházková, A., & Honzák, R. (2008). Stres, eustres a distres. *Interní medicína pro praxi*, 10(4), 188-192.

Wittchen H, Zhao S, Kessler RC, Eaton WW. DSM-III-R Generalized Anxiety Disorder in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*. 1994;51(5):355–364.doi:10.1001/archpsyc.1994.03950050015002



## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Obrázek 1

Obrázek 2

Obrázek 3

Příloha č. 2: Vyplněné dotazníky STAI-6 s doplňkovými otázkami

Příloha číslo 3: Přepisy rozhovorů

Příloha č. 4: Přehledová tabulka společných témat rozhovorů

## Příloha 1

Obrázek číslo 1



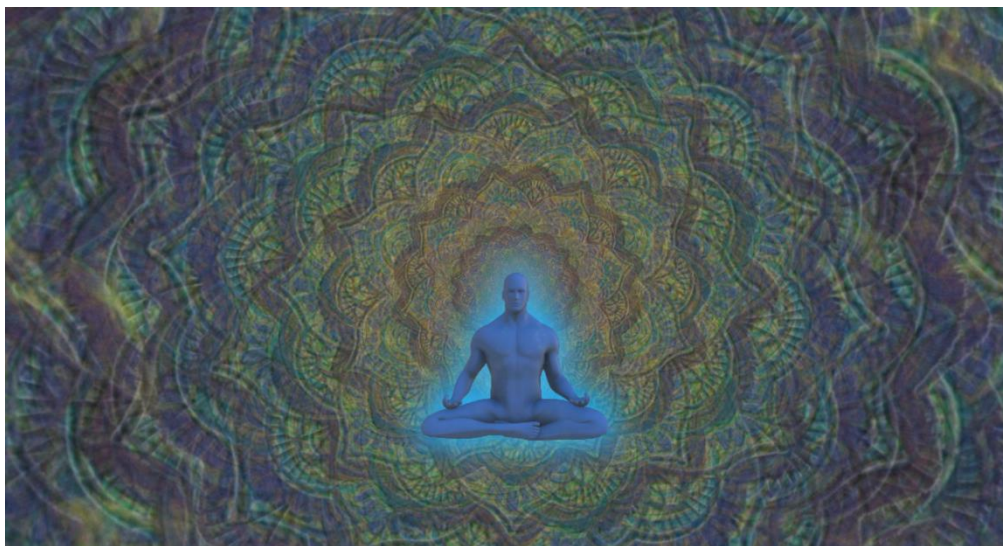
*Dechový senzor Go Direct Respiration Belt (Převzato z:  
[https://www.vernier.com/images/cache/product.gdx\\_rb\\_hero.001.590.332.jpg](https://www.vernier.com/images/cache/product.gdx_rb_hero.001.590.332.jpg))*

Obrázek číslo 2



*Brýle na VR Lenovo Mirage (Převzato z: <https://www.pcmag.com/news/358327/hands-on-lenovos-mirage-standalone-vr-headset-camera>)*

Obrázek číslo 3



*Ukázka prostředí ve VR- avatár a mandaly*

1. 1

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant:                     

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	<del>3</del>	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

ženi  
PŘED

osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

Zvědavost, očekávání. Celkově příjemně naladěni. Aktivizováni.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 25

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
 .....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

sem

PO

osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Až euforické pocity. Pociť plymatř, nymatř. Zpomalen, vyšetředotr.

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Hudba byla velice nápomocná. Zhuba v polně jsem přestal myslet a dostal se flow.



V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 25

Věk: 37

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Únava, švihavá energie, nechut' něco dělat

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 956

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
2. Jsem napjatý/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
3. Jsem rozrušený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
4. Jsem uvolněný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
5. Jsem spokojený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
6. Mám starosti.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>

55  
4/14/14  
osobní kód: .....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

únava, málo energie

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Soustředil jsem se více na synchronizaci dechu než při prvním sezení. Nepono-  
řil jsem se do toho tolik jako při prvním. Únava se projevila v průběhu cvičení  
prohloubila, příjemné pocity se tenkrát téměř nedostavily.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

## STAI-6

Participant: 75

Věk: 37

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

3.1

osobní kód...<sup>2</sup>.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Napětí, obavy z víkendu, nesoustředěnost, snížená energie

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 75

Věk: 37

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

3.2

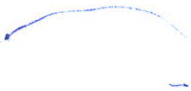
osobní kód: 250

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Uvolnění napětí

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Darilo se mi synchronizovat dech





4.7

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: JS

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Napětí v břiše, tep fantéž. Unaven z horka. Nemohce mi pracovat. Mírný stres.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 15

Věk: 37

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód: 75.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Přijemné uvolnění. Menší napětí a namáhání. Trochu mimo.

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Nejpříjemnější je pocit ponorek, když mandaly začínou rotovat.

Z dosavadních 3 setkání byla tato relaxace nejvíce příjemná a nejvíce užitečná, ale nikoli nejvíce příjemná.

5.1

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpříjemněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: JS

Věk: 27

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

5.1

osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

- mírný stres, lehká únava, nervozita; pracovní nejtěžší, rodinný život

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 75

Věk: 37

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



5-2

osobní kód:.....  
25

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

- napětí v celém těle, plynulejší ústava podobně jako předtím; chytřejší  
tak být, zahnívající žaludek

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

= opět led zlomů po cca 5-7 minutách: změna vlnění tělového schéma,  
uvolnění, pocity plynutí, uvolnění, intenzivní močování  
hlavy, zhlacení se v myšlenkách nebo vjemych

6-7

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 75

Věk: 37

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



6.7

osobní kód..... 25

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

~ rozměrný, m/na euforie, aktivace celkova, neklid, radost,

6.2

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 05 ✓

Věk: 37

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

6.2

osobní kód: <sup>75</sup>.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

- plynulá vlnavost, plynulé napětí, uvolnění, příjemné mravení, chuť  
jen tak být, lehká úhava

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

- dnes byla nejhorší, nevyřadila moc soustředění.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: P2-MS-2504

Věk: 45

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

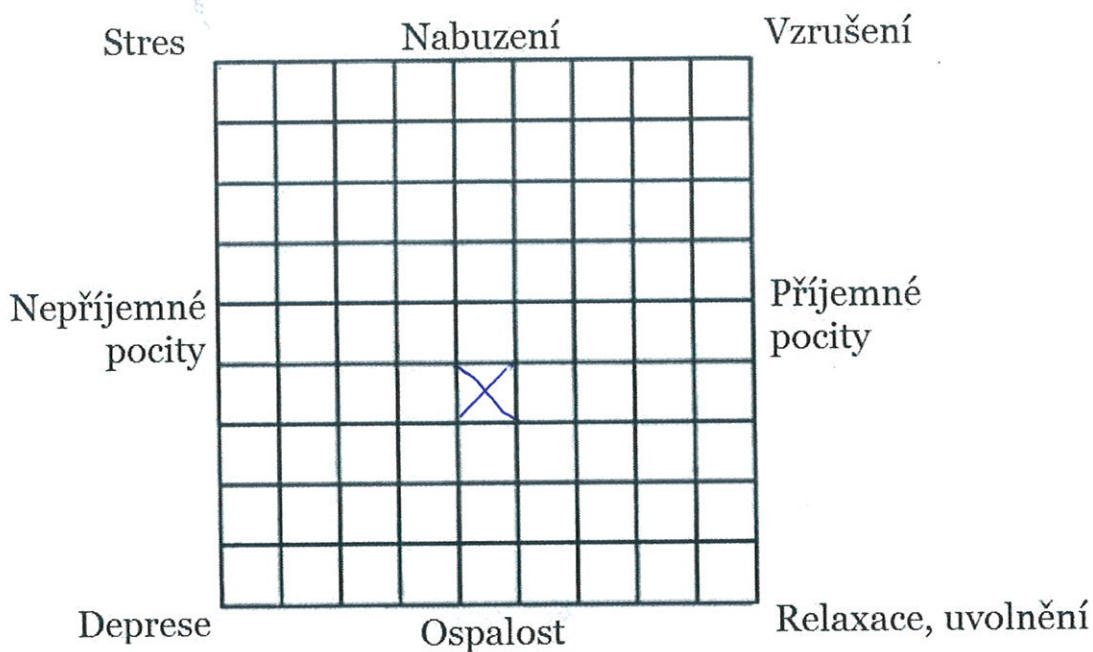
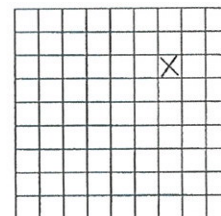
NE

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



## STAI-6

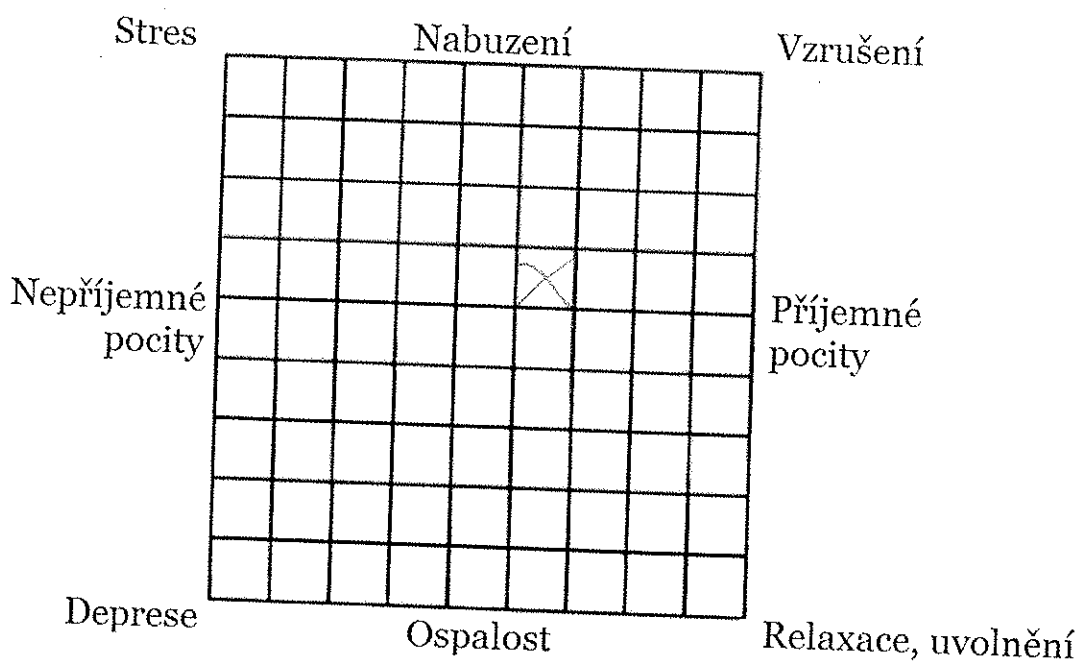
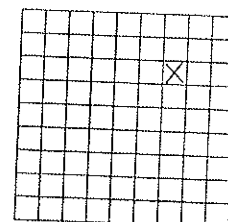
Participant: P2-00-7304

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).





V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 12-MS-0502

Věk: 45

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

NE

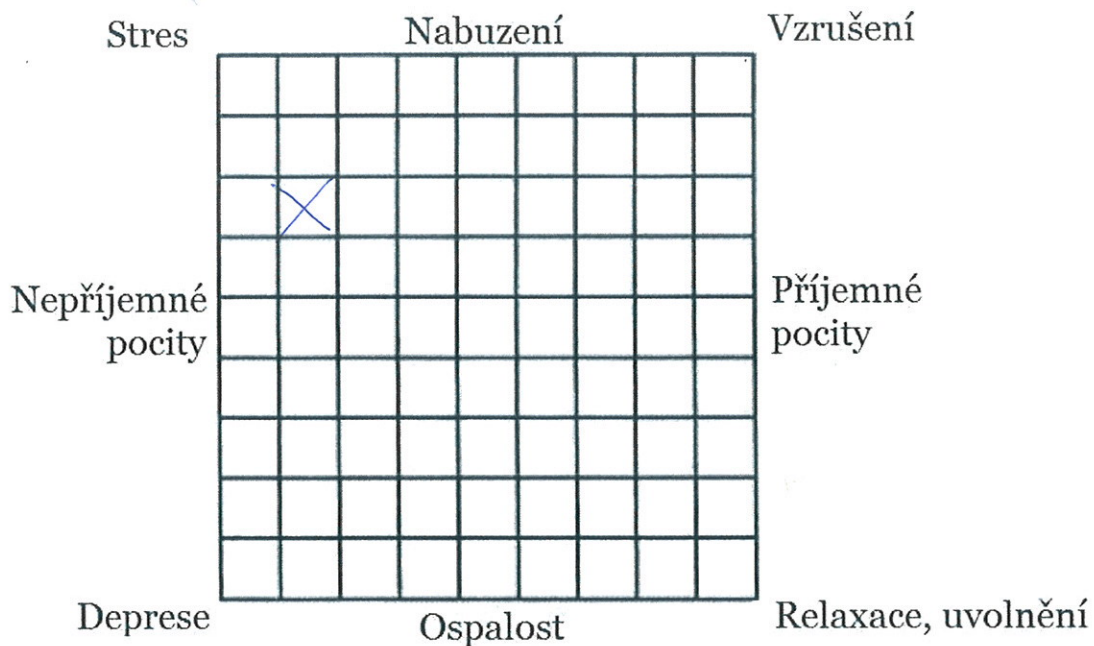
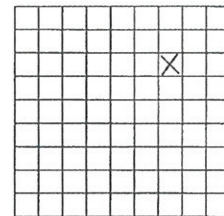
Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

*velice rozrušená (nepříjemný sráček)*

## STAI-6

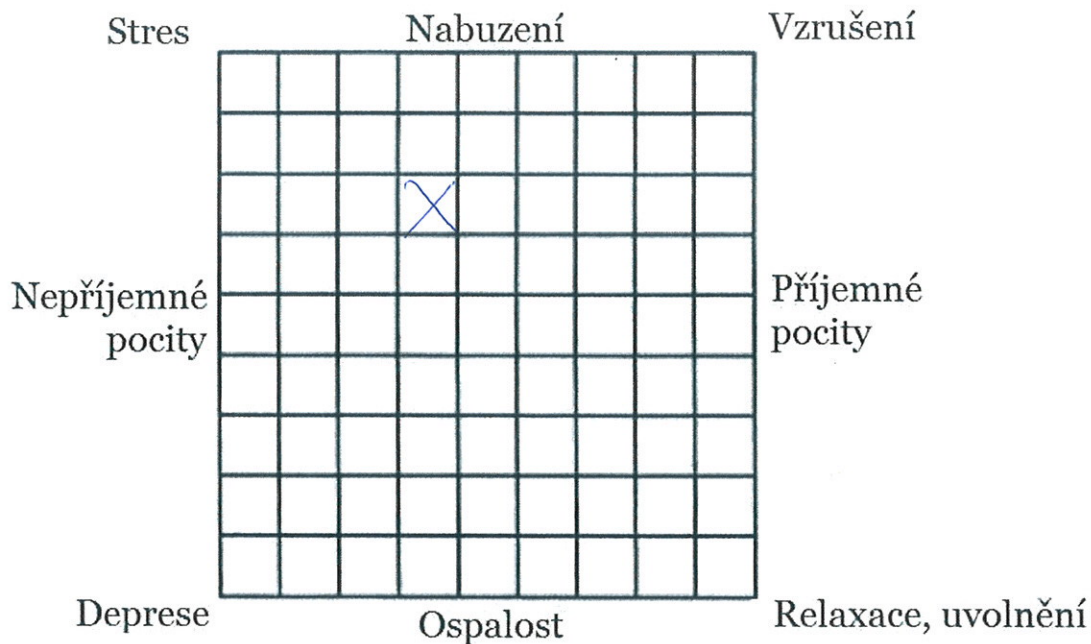
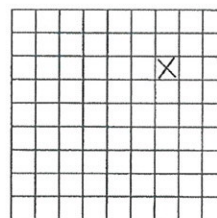
Participant:

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód:.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

*Stres se trochu zmenšil*

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

*dýchala jsem moc rychle, moc se mi nedáril rytmus 5/5...*

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: P2-MS-0905

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

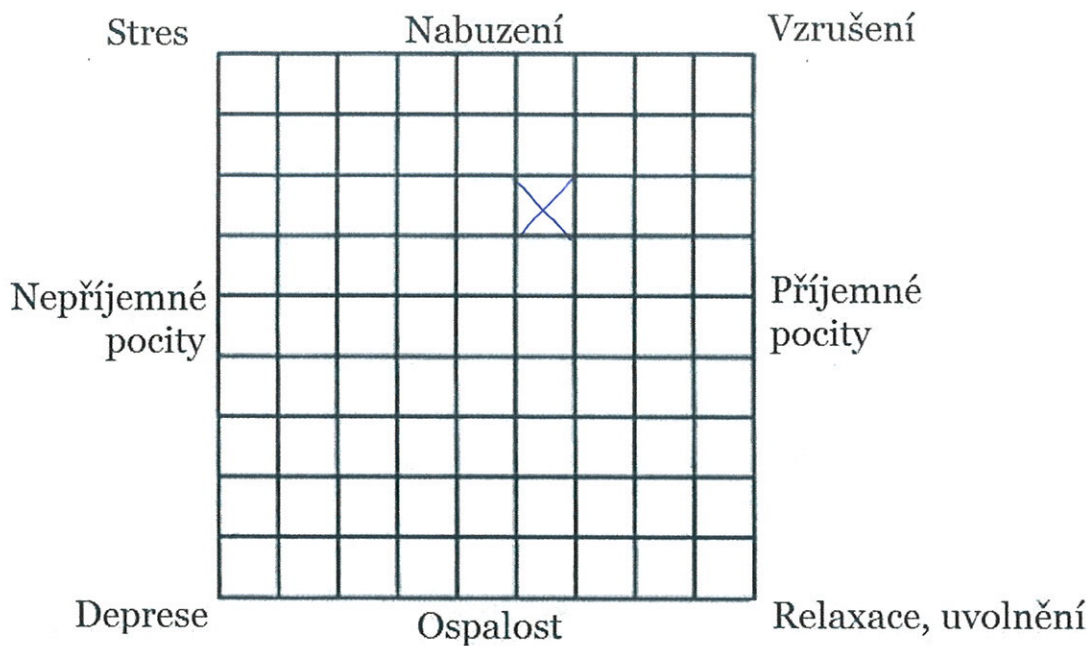
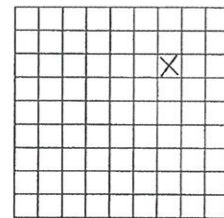
Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
2. Jsem napjatý/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
3. Jsem rozrušený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
4. Jsem uvolněný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
5. Jsem spokojený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
6. Mám starosti.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>



Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

*vše OK*



## STAI-6

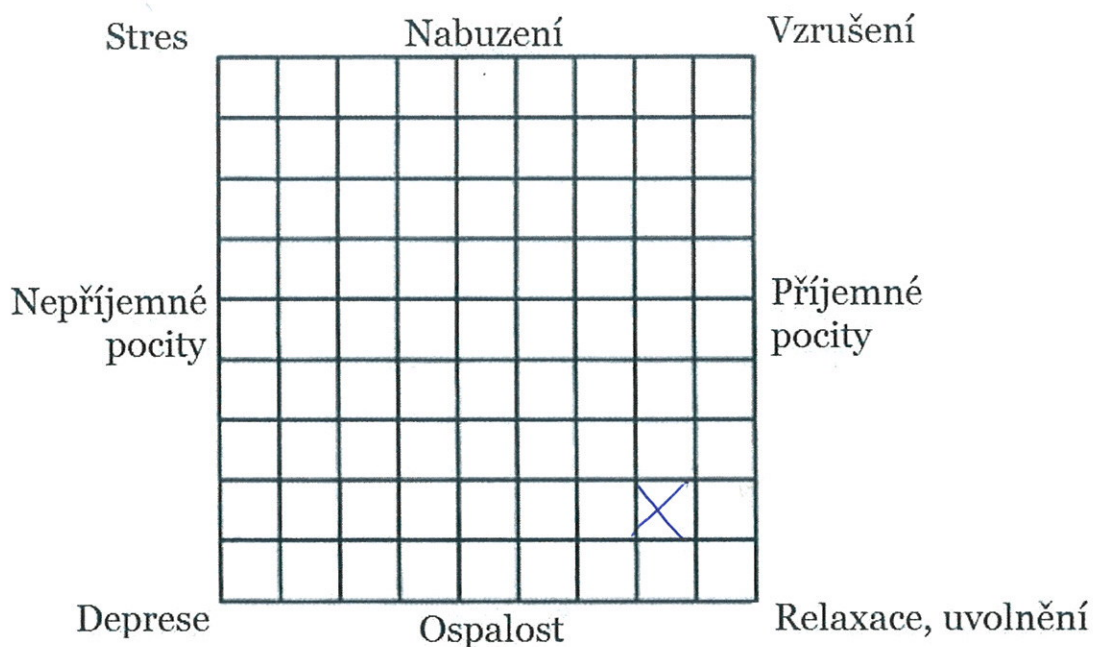
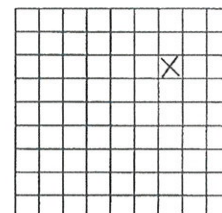
Participant:

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód:.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

*vše OK*

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

*velice příjemně*

22-115-1305 C

(pro vnu'ce  
vyplně  
má je  
den c)

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpřírodněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant:

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

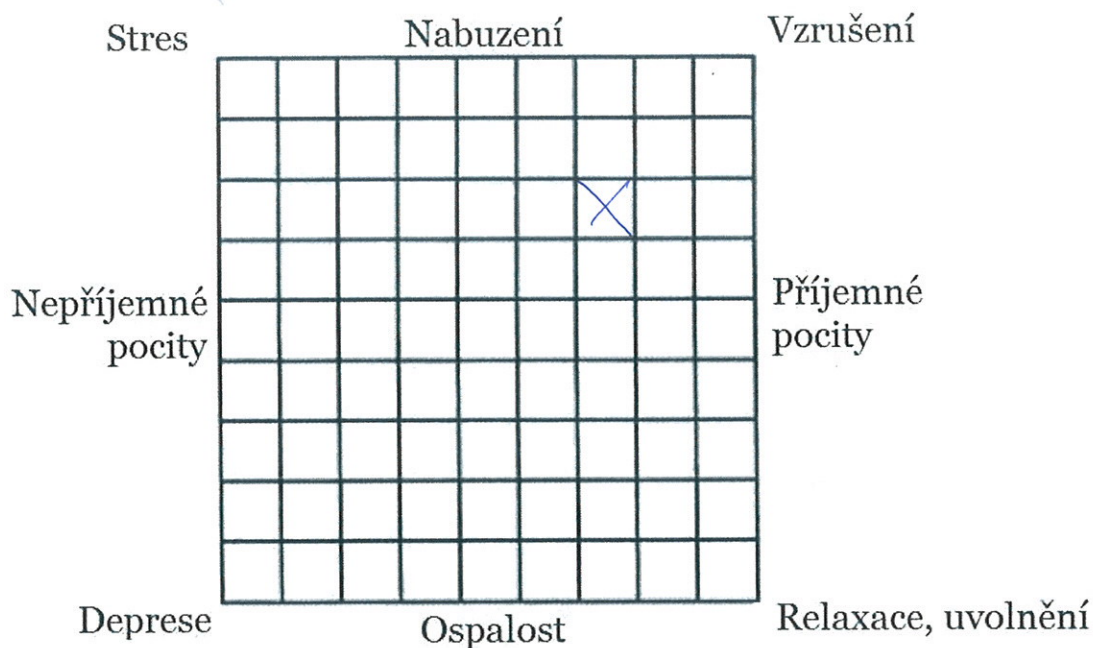
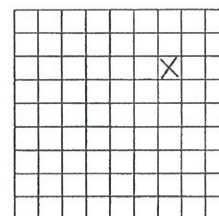
NE

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
2. Jsem napjatý/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
3. Jsem rozrušený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
4. Jsem uvolněný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
5. Jsem spokojený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
6. Mám starosti.	<input checked="" type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

stres - rychle jsem jedla, alych to stihla,  
dopolední program se protáhl



## STAI-6

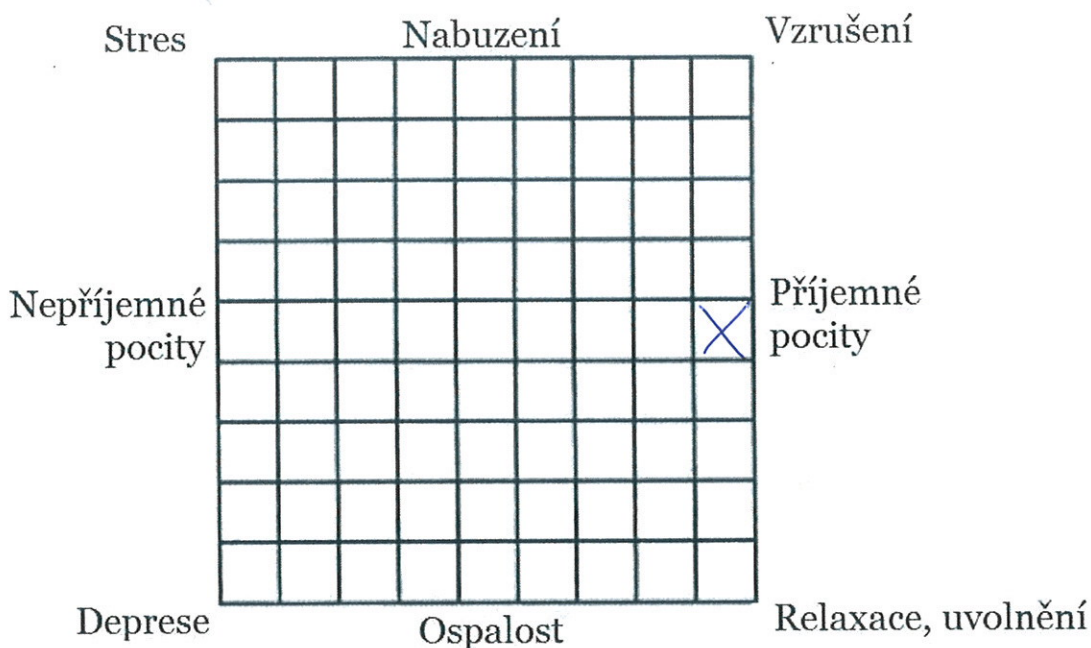
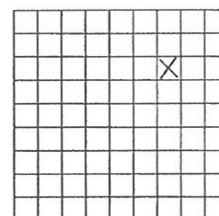
Participant:

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).





osobní kód:.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

*pohoda, klid, "duchovno"*

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

*moc příjemné a uvolňující*

27.05  
P2-115-2705

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

### STAI-6

Participant:

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

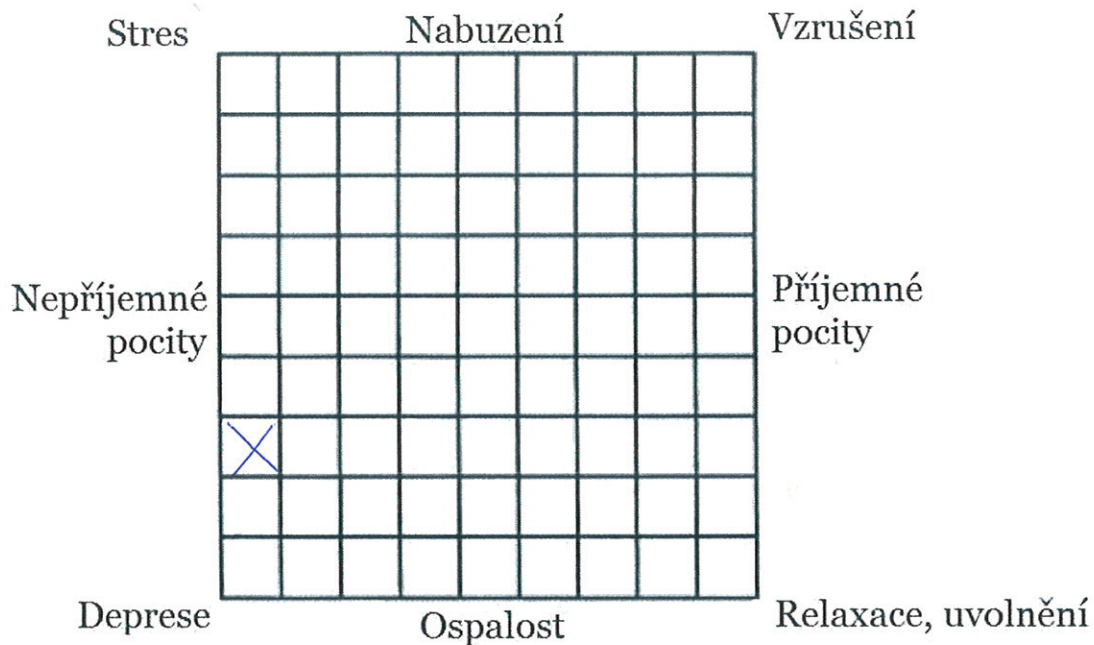
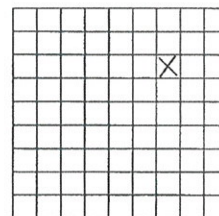
NE

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

## STAI-6

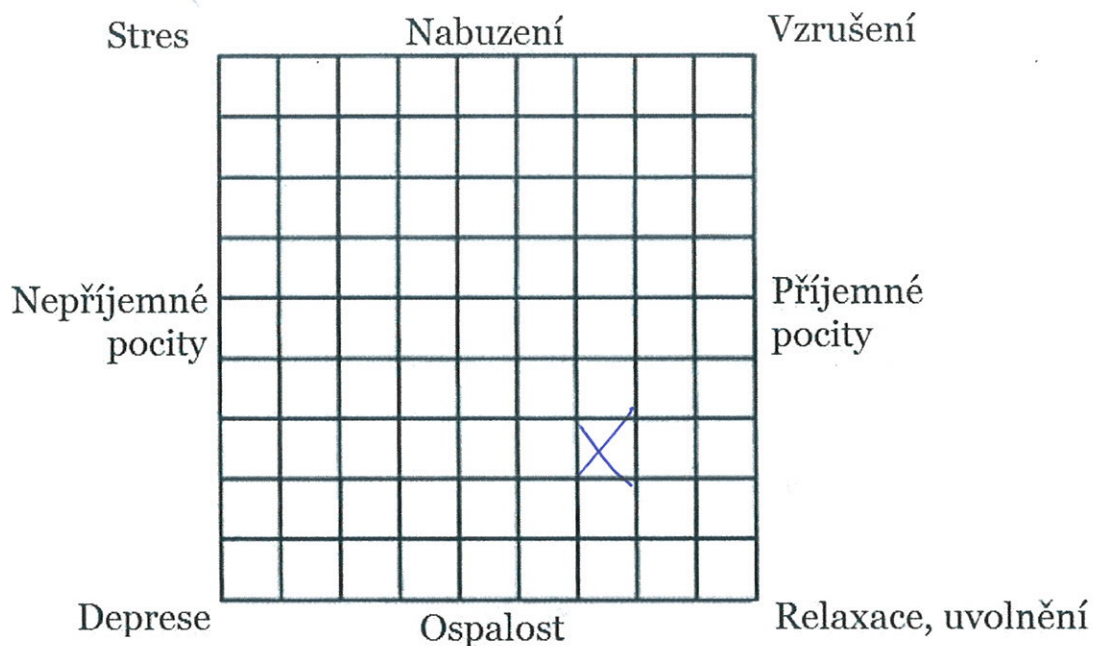
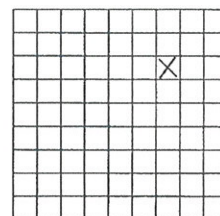
Participant:

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód:.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

velká bolest (ruky)

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

velice silně → velký optimismus  
a uvolnění!



V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

## STAI-6

Participant:

Věk: Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

NE

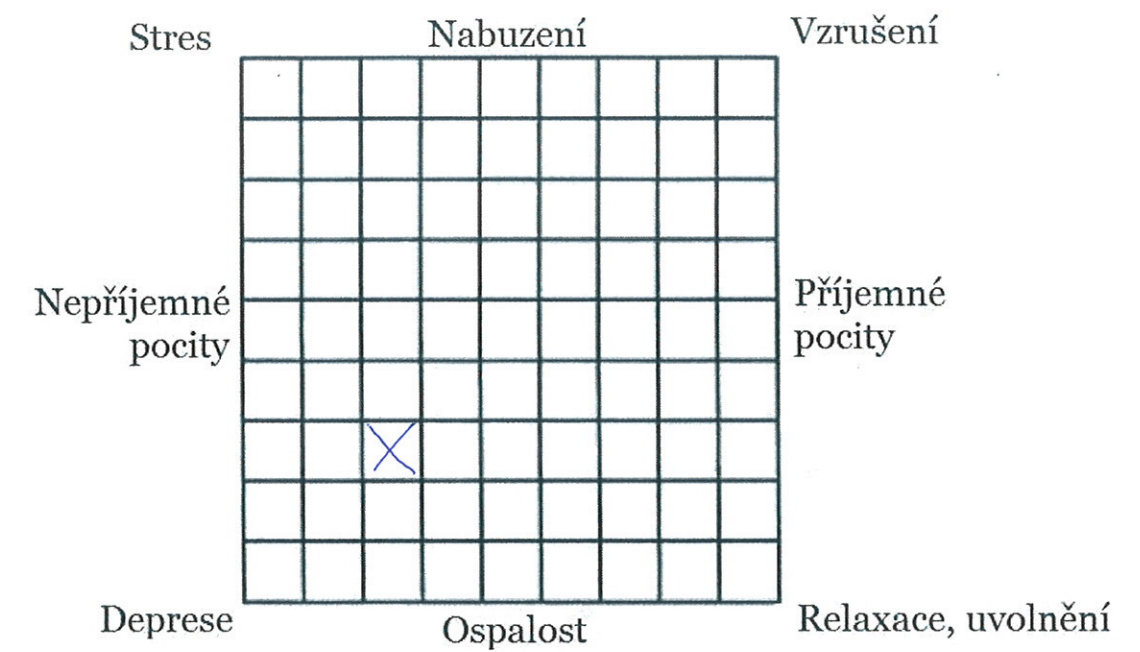
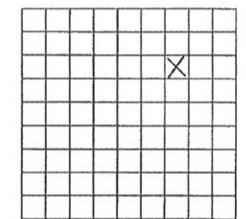
Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

ještě trochu bolest po vytržení zubu,  
od rána bolest hlavy...

## STAI-6

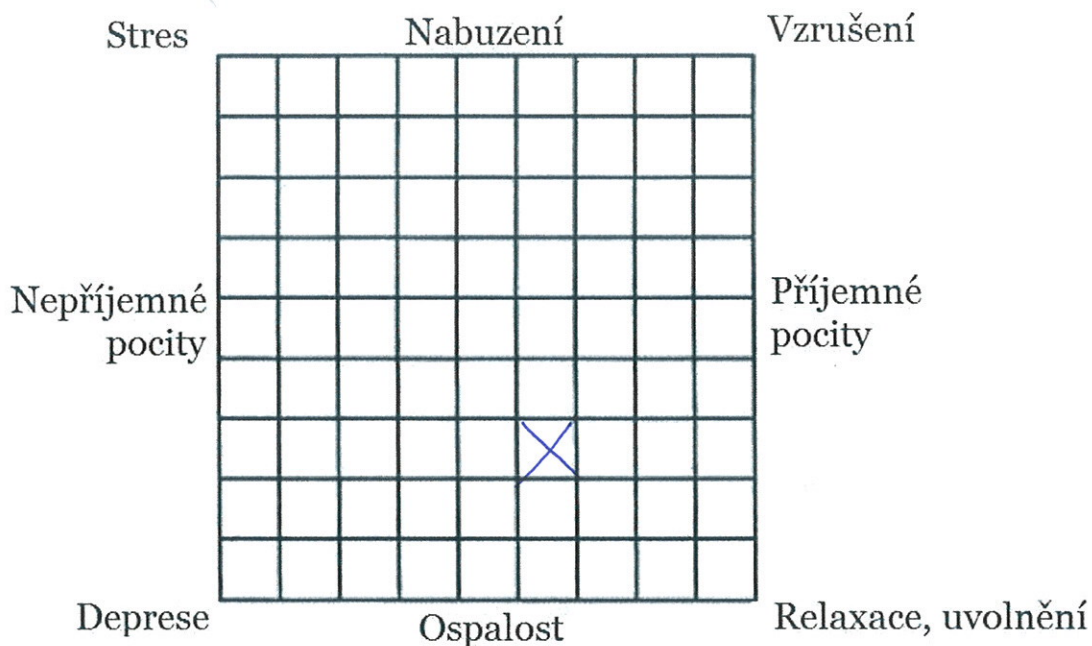
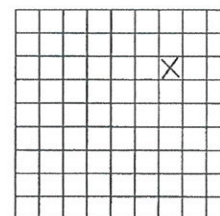
Participant:

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Participant:

Použijte tuto mřížku k vyjádření toho, jak se cítíte. Střed mřížky reprezentuje neutrální, běžnou náladu – ani pozitivní, ani negativní. **Vertikální dimenze mřížky reprezentuje stupeň nabuzení** – tedy toho, jak moc bdělý a aktivní se člověk cítí být, nezávisle na emocích. Spodní část mřížky reprezentuje spánek, čím výše po mřížce postupujeme, tím více „vzhůru“ se člověk cítí. Maximální nabuzení reprezentuje situaci extrémního nabuzení. **Pravá polovina mřížky reprezentuje příjemné pocity** (čím více doprava, tím pozitivnější), **levá polovina pak nepříjemné pocity**. Pomocí kombinace těchto dvou charakteristik pak můžete do mřížky zanést např. situaci, kdy se cítíte pozitivně překvapen (viz obrázek níže).



osobní kód:.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

deprese a končícího programu ☹️

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

vše moc příjemné - obrazy, dýchání, mandaly...  
moc díky! 🎯



V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejuprávněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



osobní kód...JK.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Chuť do aktivit mám, ale cítím se unaven (nejsím dobře). Bolesti nemám. Cítím se trochu napjatý.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 30

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



osobní kód: JK.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

Cítím se trochu méně unaven, jsem  
možná méně napětý.

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Velmi se mi líbí, když obdržím  
mandaly, když mám rád.  
Málokdy jsem se někdy sám seděl  
na pecku, chvilu mi koválo chvilu  
rytmus, ale poslalo se.

2.7

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Chci se po měsíci dobře, ale mám  
trochu stres.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslíci, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód:.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

Mám mírné zmáčkání stresu. Cítím se vše mnohem lépe.

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Cháto se mi spáť. Bylo to příjemné.



3.1

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpříjemněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód. TK.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

Mám hodně energie. Jsem rozrušen -  
nepříjemné pocity, někdy mě hodně  
zarazovat.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant:

TK

Věk:

30

Pohlaví:  žena

muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



osobní kód:.....TK

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Cítím namáhavost - energii, zklidněm.

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Darilo se mi udržet tempo dechu.  
Zklidněly se mi myšlenky.

4.1

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpříjemněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtete si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód TR.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Možs jsem spal, jsem unaven, nesousvědom

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpříjemněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód: TK.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Stále jsem unaven, ale teď  
nějak jinak cítím se lépe

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Trochu jsem namočen, musel jsem  
se více snažit udělat pozorovat.

5.1

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědi se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



TK  
osobní kód.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

Jsem hodně nabitý energií.  
Čiším lektem svalovou bolest  
po tréninku.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslíci, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



osobní kód: TK.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Stále mám hodně energie, navíc  
aktivitu i volně, klid.

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Neměl jsem žádné problémy a ne  
cítím, že jsem asi vůbec relaxoval.

5-7

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: TK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód.....TK

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

lépe jsem spal, výskl. mardozj.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: JK

Věk: 50

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód: TK

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

Mám chuť do aktivit, hodně energie.

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Trochu jsem užíval myšlenkami  
k tomu, co musím dnes zvládnout,  
ale dávalo se mi snadněji  
k dechu.



V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: SS<sup>c</sup>

Věk: 68

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód.....<sup>504</sup>

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

úhava, střevní úkrota, nechut do aktivit,  
malá chuť

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: SS<sup>c</sup>

Věk: 68

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



osobní kód: <sup>SŠC</sup>.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

vše stejné, rušivé myšlenky (SŠS od manželky),  
jsem trochu špidnější

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

je to dlouhý, evokuje mi to buddismus (indické motyvy)  
a mám z toho strach. přestávky motiv by byl lepší.

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpříjemněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

## STAI-6

Participant: SS<sup>c</sup>

Věk: 68

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

2.1

osobní kód.....  
CS

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

únava, bolest hlavy

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

## STAI-6

Participant: 55<sup>c</sup>

Věk: 68

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

bolest hlavy snižena

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

darilo se mi lépe upnout

na chůzi jsem usnul

nebyl jsem takik nervózní jako poprvé

3.7

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 55<sup>1</sup>

Věk: 28

Pohlaví:  žena  muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

3.7

osobní kód.....<sup>SS</sup>

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

únava

nechat<sup>c</sup> něco dělat



V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: Věk: 

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4



J.2

osobní kód: <sup>SS</sup>.....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

bolest zad

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

lehké usínání

4.1

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpříjemněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: SSC

Věk:

Pohlaví:  žena

muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtete si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

Před

osobní kód..... 551

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

—

Kuřičko

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: SS

Věk:

68

Pohlaví:  žena

muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....

.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód:  .....

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

Slabé bolesti zad (sezení)

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

milko spásele

5.1

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpříjemněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 55

Věk:

68

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
 .....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód.....<sup>SS</sup>

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

únava  
bolest v zádech  
časový tlak



V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpříjemněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: SS\*

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
2. Jsem napjatý/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
3. Jsem rozrušený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
4. Jsem uvolněný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
5. Jsem spokojený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
6. Mám starosti.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>



osobní kód: 55

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,..)?

bolest zad - vlně

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Intervaly na videch mi připadely kvátké.

6-1

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejupřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: SSC

Věk:

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, **jak se cítíte v tento daný moment**. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
2. Jsem napjatý/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
3. Jsem rozrušený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
4. Jsem uvolněný/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
5. Jsem spokojený/á.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
6. Mám starosti.	<input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>

osobní kód.....<sup>55<sup>e</sup></sup>

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

Únava z vedra.  
slabší chuť do aktivit

V dotaznících, které budete vyplňovat před i po experimentu, prosím odpovídejte co nejpřímněji. Neexistují žádné „správné“ a „špatné“ odpovědi. Otázky nepřeskakujte a nevynechávejte. Dotazníky nepodepisujte, ale za kolonku „Participant“ vždy napište stejný kód (např. kód vytvořený z data vašeho narození), aby bylo popřípadě možné dohledat, které dotazníky patří k sobě.

STAI-6

Participant: 55c

Věk: 69

Pohlaví:  žena  
 muž

Před vyplněním dotazníku zde prosím uveďte, zda máte nějakou zkušenost s meditací a pokud ano, jak často meditujete.

.....  
.....

Níže vidíte seznam výroků, kterými se lidé běžně popisují. Přečtěte si každý výrok a zakroužkujte číslici, která nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte v tento daný moment. Nad odpovědí se dlouho nerozmýšlejte – vyberte tu, která nejlépe popisuje vaše aktuální pocity.

	vůbec	trochu	středně	hodně
1. Jsem klidný/á.	1	2	3	4
2. Jsem napjatý/á.	1	2	3	4
3. Jsem rozrušený/á.	1	2	3	4
4. Jsem uvolněný/á.	1	2	3	4
5. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
6. Mám starosti.	1	2	3	4

osobní kód: 555

Jaké tělesné pocity nyní vnímáte (například: napětí na těle, pocit únavy/ energie, chuť do aktivit, tělesná nepohoda, bolesti,...)?

Únava z horky a cesty

bolesti zad

Nejvíce 5x přemýšlám

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Rádilo mě uvolňovat

## **Struktura otázek k rozhovorům**

Popište mi, prosím, jak byste popsal své obtíže?

Co vnímáte jako Váš největší problém/omezení?

Co Vám přináší zlepšení, co pomáhá?

Jaké jsou Vaše zkušenosti s psychoterapií?

Docházíte v současné době na terapii?

Užíváte nějaká psychofarmaka?

Máte nějaké bolesti nebo dlouhodobější somatické obtíže?

Jaké máte zkušenosti s meditací, relaxací a jinými podobnými metodami?

### **Nyní se budu ptát na otázky týkající se relaxace ve VR.**

Jak na Vás působilo prostředí ve kterém jste se prostřednictvím brýlí ocitl/a?

Jak jste relaxaci prožíval/a? Co pro Vás bylo příjemné a co nepříjemné?

Jak jste byl/a spokojen/a s délkou relaxace?

Jaké byly vaše tělesné pocity během relaxace? Vnímali/a jste nějaké tělesné změny po relaxaci?

Jaká byla Vaše obvyklá nálada před a po sezení? Pociťoval/a jste nějakou změnu nálady před a po jednotlivých sezeních?

Objevovaly se Vám během hry na mysli nějaké myšlenky či představy? Řekněte mi jaké myšlenky Vás napadaly a jak jste s nimi pracoval/a?

Jak se vám dařilo zaměření a udržení pozornosti, koncentrace?

Jak jste se ve hře cítil v průběhu času? Měnily se vaše pocity, vnímáte rozdíl mezi prvními a posledními sezeními?

Vzpomněl/a jste si na hru po ukončení testování? Jaké to pro Vás bylo a v jaké situaci jste si na hru vzpomněl/a?

Využil/a jste v běžném životě techniku, kterou jste se během sezení naučil/a?

Vlastními slovy shrňte jaký na Vás měla relaxace vliv. Vnímali/a jste po ukončení celého programu nějakou změnu Vašeho celkového duševního zdraví?

## **Příloha 1 - přepisy rozhovorů**

### **Přepis rozhovoru s Jiřím (JŠ)**

#### **Jak byste popsat svoje obtíže?**

Já jsem se od malička bál víc věcí, než většina mých vrstevníků, bál jsem se intenzivněji nebo výrazněji. Když jsem pozoroval lidi, co jsou schopný dělat a zvládat, říkal jsem si, že to u mě nehrozí. Měl jsem následkem toho potíže se sebevědomím, větší úzkostnost. Měl jsem takové jako depresivní dopady při některých hrozících změnách, například před táborem, jsem týden před tím nemohl jíst, chodil jsem kolem baráku, měl jsem pocit, že slunce nesvítí. Tak nějak v kostce, ten strach a síla se semnou táhne. Pak bych musel být konkrétnější. Hlavně jde o ten strach. Jak moc to svírá, co to dělá s energií. Ty důsledky, jak jsem se cítil ve skupinách, ve společnosti. Tak nějak jsem se s něčím a naučil vyjít, na něčem jsem zapracoval, něco zůstalo.

#### **Co vnímáte jako nejvíc omezující, co je pro Vás nejpálčivější?**

Asi že proti tomu nemám odolnost, destabilizuje mě to, vyhodí z konceptu. Říkala mi kolegyně, že když je ve stresu, tak čte. Když jsem já v něčem takovém, tak čtení neexistuje, dva dny před zkouškami jsem nebyl schopen se učit, tak jako kdybych neměl dost síly nebo pevnosti to vstřebat, intenzivní stavy mě rozhazují.

#### **S tím učením, to bylo sníženou schopností zaměřit pozornost nebo Vám bylo i fyzicky i duševně zle? Nebo jak to vypadalo?**

Mě nefunguje vštěpování, čtu to na prázdno, vybavování, paměť. To je špatné. Je to i o koncentraci, nemohu se soustředit, lítám někde okolo, to je klasika. Když je více zátěže, tak se destabilizuji, moc toho nevydržím.

#### **Co Vám v tom pomáhá, čím se dokážete sám stabilizovat?**

Srovnávám si nároky na sebe, naučil jsem se být strategický, nespoléhat na některé dny, že se toho hodně naučím, věděl jsem, že budu hodně nervózní. Pomáhá pohyb, musím chodit, meditace ne. Ale jako když se to dostane do některých obrátek, možná tak drogy ☺. Taková jako podpora, okolí, vidět cizí neštěstí, že se bojí i někdo jiný, že to někdo bude formulovat, že se svět bude točit, i když bude v prdeli, to potřebuji slyšet. Primárně podpora, pak také to, že v tom nejsem sám. Důležité je, uzavírat si prošlé zkoušky, oslavit, vědět, že tím člověk prošel, abych se příště vracel k té zkušenosti, že jsem to dal a že to dám znovu. Dřív jsem měl pocit, že to jako zmizelo, co jsem dokázal. Připomínám si minulé úspěchy, lépe si je vštěpuji, uzavírám, rozeberu, co jsem dělal, v čem to bylo dobrý, v čem byla silná stránka, v čem štěstí, procházím si to, abych to měl přístupné.

#### **To Jste dřív neměl tuhle schopnost?**

Mě to nenapadlo dělat, když jsem se k tomu dříve vracel, měl jsem pocit, že to nefunguje, že to bylo štěstí, Naučil jsem se to pozdě, až na vejšce.

#### **Chodíte na nějakou terapii?**

Nechodím, chodil jsem 4 roky na individuál, rok k Mullerovi, prochodil jsem tam studie na veřejce.

### **Skupinou terapii jste nějakou zažil?**

U Dvořáčka, ale ta nebyla klasická. Byly u něj konstelace se sny, často spíš individuální terapie před skupinou, než skupinová, nebyla hodně interaktivní skupinová. Pracovalo se spíše s jedním člověkem. Třeba týdenní dýchačka, konstelace, dobrý. Teď nechodím stabilně nikam

### **Mohu se zeptat jaký to má důvod? Je to například protože si dokážete pomoci sám a nepotřebujete terapii, nic Vám nedává nebo jak?**

Dobrá otázka, horší odpověď, asi kombinace věcí. Když jsem vypadl z terapie, měl jsem problém s přemísťováním do Prahy. Měl jsem pocit se od toho oddělit, nějaká témata jsem tam nebyl schopen otevírat, dám si pauzu, až budu schopen o některých věcech mluvit. Je fakt, že to takhle prokrastinuji už dlouho. Končil jsem s terapií po veřejce. Mám v plánu něco zase začít. Nejdřív to také bylo o penězích, teď už by to asi šlo.

### **Nějaká psychofarmaka neužíváte?**

Teď ne, ale brával jsem. Nechal jsem se do toho systému vtáhnout, měl jsem pocit, že to přeložím do psychiatrických pojmů. Vždy mi vyplivnuli antidepresiva, byla to past, že mě to tlumí, potlačuje, ale vlastně neřeší to nic. Já jsem pak nevěděl, jak s psychiatry komunikovat, ptali se, jaká je úzkost? Prostřídal jsem za čtyři roky několik antidepresiv, měl jsem návyk na Neuro. Ještě než jsem šel studovat do Brna, tak jsem se rok připravoval na to, až vsadím antidepresiva. To bylo celkem drsné, přechodnou dobu jsem antidepresiva měl, pak jsem vysadil všechno. Nemám nic 10 let. Zkoušel jsem jiné drogy. Ale nikdy jsem pravidelně například nekouřil marihuanu.

### **Máte nějaké bolesti nebo dlouhodobější somatické obtíže?**

Mně se v ochlupených nebo vlasatejch částech těla dělá seborea. Takže to je taková psychosomatika, někdy mám pocit, že si to jede, jak chce, že to moc nesouvisí s tím, jak se cítím. Žaludek mi reaguje na stres, musím si dávat pozor v podstatě od malička, mám nějaké čínské bylinky a kapky. Mám dráždivý tračník, záleží jaký je stres, poslední dobou je to lepší. Pak mám žaludeční neurózu, našli mi reflux žluči, bál jsem se, nemohl jsem se soustředit. Bral jsem léky.

### **Mluvíte o psychosomatice. Máte navnímané, do jaké míry to je psychosomatické?**

Souvisí to se strachem, když něco trvá dlouho, stres, napětí, žaludek mi odchází. Tračník - já se bojím, když bude strach celé dopoledne, že do dvou hodin budu mít srajdu, kolikrát jí mám i ráno. Musím si to hlídat když někam jdu. To je nepříjemný.

### **To chápu že tohle musí být nepříjemné. Teď přikročím k otázkám na relaxaci. Jaké máte zkušenosti s meditací, relaxací a jinými podobnými technikami?**



S meditací nemám zkušenosti, svého času jsem zkoušel dynamickou relaxaci, s tou myslí jsem si dal práci, když si to vezmu zpětně, tak jsem se daleko nikam nedostal. S tou statickou, je to pro mě taková úzkost a napětí.

### **Zkoušel jste to dlouhodoběji?**

Nezkoušel jsem to dlouhodoběji, nemůžu říci. Zkoušel jsem si lehnout, pustit bubny a prodechávat intenzivnějším dechem, dostával jsem se do různých stavů, ale nevím, jestli to nazvat relaxací.

### **To bylo zaměřené na dech, pracoval jste nějak i s myšlenkami?**

Zaměřil jsem to na dech a vědomí, zjistil jsem, že když jdu k těm obrazům, začnu odplouvat, já vlastně nemám paměťovou stopu, pamatuji si, že jsem myslel na to, že si udržuji vědomí, jsem přítomen, soustředuji se na dech, i když jedou nějaký obrazy. Držel jsem to na hranici spánku nebo polospánku, držel jsem to vědomí, taková autosugesce.

### **Když Vám vypadnou nějaké obrazy, necháváte je být nebo s nimi nějak pracujete?**

To se mi nedaří, oni mě přemůžou, ztrácím dostatek vědomí, abych do toho zasahoval. Je to něco mezi, není to sen, jsem u toho bdělejší, nemám tu vůli, chci si udržet to vědomí. Nedaří se mi ta imaginace, jako že někdo ke mně mluví a já mu odpovím. Nedokážu do toho zasahovat.

### **Jako že sníte, takové denní snění?**

Já nevím, co je denní snění, jestli je to katativní a jede si to samo. Uvědomuji si to. Já bych z toho vypadl, buď to jede, nebo já jsem tam navíc. Kuli tomu jsem to nedělal, celkově mi to uvolnilo dlouhodobé tlaky.

### **Říkal jste, že jste zkoušel jógu je to tak?**

Mně funguje dostat se do meditativního stavu. Třeba hraju počítačovou hru a začnou mi chodit hlubší vhledy do reality nebo do sebe nebo takové to pokukování za závoru. Svého času se stačilo trochu se napít a už jsem procítil, měl jsem pocit, že začínám svítit. Já už se neopiju do nemoty, když se vyjede nějaká cesta ve vědomí, když do toho přidáš něco, třeba alkohol, jde to tou cestou, kterou to má prošťouchnutou. Pak jsem vlastně nepil, říkal jsem si, že si to takto nebudu kazit. Pak jsou ty experimenty s LSD, s tantrickou masáží. To je ale na delší povídání.

### **Vybavíte si jaké byly ty prožitky, ke kterým Vám pomohly drogy nebo masáž nebo cokoliv?**

Ještě jsem neřekl, když jsme experimentovali s hypnózou, to je stav takového jako regresu, že člověk jakoby reaguje na to, co říká ten druhý, začne se cítit dětsky, takovou dětskou radost, zároveň bezpečí, i když říká ten druhý nějakou sugesci, cítil jsem bezpečí a zvláštní stav, volnost, plynulost.

### **Podarilo se někomu Vás plně zhypnotizovat?**

Úplně ne, jen do hypnotického regresu, ne toho plného, ale toho, že víš, kde seš, co se děje, člověk není zmatený, ale orientovaný, ale cítíš se jako tak dětsky.

### **No a zpětně ta hypnóza celkově byla jaká? Jak jste ji prožil?**

Mně je nejlépe, co se týče meditativních vhlédů, tak to mi asi nejvíc pomohli ty liány, to už je také nějaký pátek zpátky. Ty ceremonie, to bylo, to chodilo samo, mohl jsem se zamyslet nebo jít po ulici, nepotřeboval jsem žádnou látku, žádné dlouhé soustředění.

### **Přišel jste na nějaké věci, které Vás v něčem třeba posunuly, pomohly v životě?**

Nějaké uvědomění, třeba provozní věci, které se mě netýkaly, navnímávání lidí, takové filozofické záležitosti, jak to člověk čte v knihách tak to jsem tam najednou měl.

### **Nyní se budu ptát už konkrétně na tu virtuální realitu. Jak na Vás působilo prostředí, ve kterém jste se ocitl prostřednictvím brýlí na virtuální realitu?**

Byl jsem vlastně zvědavý, o čem bude ta hra, bylo to očekávání trochu napjatý. Pak mě trochu rozhodila ta holčina, jak to tam vyslovovala anglicky, hodně špatná výslovnost, jak ta se tam dostala. To mě překvapilo.

### **A z hlediska vizuálního, když vezmete jen to prostředí?**

Přišlo mi to normální, já na tyhle věci moc nejsem, žádné velké dojmy, nebylo tam nic nepříjemného, rušivého, pak byly zajímavé ty mandaly.

### **V jakém smyslu zajímavé?**

Dneska to už takové nebylo, ale tím jak se začaly rotovat a pohybovat, vyvolávaly ve mně pocit, že já se pohybuji, úplně mě to vtáhlo, takové plynutí, trochu v transu. I ta hudba, začíná tam gradovat. Zároveň bylo dobré, že to bylo nepřehledné, nemohl jsem ty mandaly tak vychutnávat, to se mi dařilo až dneska, když jsem se nemusel už tolik soustředit. Dařilo se mi rozprostřít pozornost, sice koukám na toho avatara, ale mohu vnímat co je tady. Poprvé mi to moc nešlo, po každé mi to jde lépe a lépe.

### **Nic nepříjemného tam nebylo?**

Ne.

### **Jak jste byl spokojený s délkou relaxace (7 minut)?**

Bylo to akorát, to první mi přišlo kratší, protože to bylo nové. Nebylo to moc dlouhé, 2 minuty před koncem, tam je bod, kdy se člověk dostane do toho plynutí. Nevím, jestli je to mandalami nebo hudbou nebo délkou dýchání, tak nějak k tomu konci, ale nějaký čas tam ještě zbývá. Nebyla tam dynamika.

### **Kdyby tato část byla delší, myslíte si, že by to mělo vliv na intenzitu?**

Možná by to bylo ještě více intenzivnější, těžko říci.

### **Vydržel byste v relaxaci déle?**

Asi ano, ale muselo by to být vygradované, třeba pomalejší, nevím, co by tam vymýšleli za motivy, asi by to muselo být celé roztáhlejší. Asi by se to dalo udělat, že by se to mohlo víc vířit, třeba hlasitější hudba, něco jako fontána, asi by to mohlo být intenzivnější. Ale takhle je to dobré, že na to stačí 7 minut.

### **Jaké byly Vaše tělesné pocity během relaxace, vnímal jste nějaké tělesné změny po relaxaci?**

Tělesné pocity nejčastější, které si všímám při tom dechu, když to dodechnu, tak tam mě trochu vadí, že se musím rytmizovat, jsem zvyklý si to uvolňovat trochu jinak, začátek je silový, strojený, kolem páté minuty se to vyhladí a pak je to dobrý. Začátek výrazná změna není, když se podaří to plynutí po páté minutě to je příjemné, takový trans, jako že to napětí jakoby teče, proudí, takový pohyb. Potom celkově jsem uvolněnější, uhlazenější, někdy se objevuje něco euforického až mrazivý pocit, jako u kadeřníka, je to příjemné, když to jde po páteři dolů. Teď to příjemné napětí mám, když o tom mluvím

### **To napětí je někde lokalizované?**

Něco je tady, na středu, něco je v břiše, tam je to více rozptýlené, když dodechnu, trošku kolem hrudní kosti. To se mění. Jinak takový neklid, toho si nevšímám, nevím, jestli tam je, to by mě někdo musel pozorovat, jak mi jedou nohy.

### **Nejedou. Nohy máte během relaxace klidné.**

Tak je to dobrý.

### **Z hlediska obvyklé nálady před a po relaxaci, měl jste dojem že došlo k nějaké změně Vaší nálady?**

Nevím, jestli úplně ke změně nálady, spíše ke změně celého stavu, je to takový restart, jde to do "defaultu", jsou tam ty příjemné pocity, uvolnění, mražení, to příjemný. Napětí, které si nesu ten den, tak zůstává, ale člověk jako by měl odstup, je to dál.

### **Objevovaly se Vám nějaké myšlenky během hry?**

Furt nějaké myšlenky se mi objevovaly, občas se tam neobjevují, když jsem hodně ponořený.

### **Opakují se Vám nějaké myšlenky, jsou tam nějaké častější?**

To co se opakuje, tak to je to, že ze začátku hodně vnímám tělo, jestli je to pohodlná pozice, jak v tom vydržím. Jako když se člověk začne zastavovat, tak mu to jako vadí. Vydržet v tom je vlastně těžké, když se tím projde, tak je to dobrý. Představy se mi občas, ne u každého dýchání, vybaví, ale moc si to nepamatuji. Představy si moc nepamatuji.

## **Jak s tím pracujete?**

Nijak, já si to musím uvědomit. Vlastně u toho dechu mi to vědomí zůstává pořád, uvědomím si spíš, že někam odpluji, pak se soustředím na mandaly, jak se vrací. U dechu jsem furt. Jak na to pomyslíš, tak už to v podstatě děláš.

## **Vnímali jste nějakou změnu ohledně schopnosti udržení a zaměření pozornosti?**

Asi ne. Experimentuji si se zaměřenou pozorností občas i bez toho, to je pro mě takový dobrý ventil, že se člověk sveze, nestojí to tolik námahy. To je tím, že je to pro mě nové, je to snazší, když je tam ta hudba, vizuální stimulace, je to odfiltrovaný ty ostatní dojmy.

## **V průběhu času, kdy jsme se potkávali na ta měření, vzpomněl jste si v na něco z relaxace i v běžném životě?**

Ne stabilně, ne kontinuálně, ale měl jsem jeden den, který k tomu přisuzuji. To bylo večer, nemohl jsem usnout, ale přesto mě to nestresovalo. Měl jsem pocit, jakoby něco nebylo douzavřeného, nebylo to úzkostné, nevadilo mi to. I přesto, že jsem tolik nespal, tak to tam pořád bylo, ten pocit, že člověk nemusí brát ze svého. Víš, že nemáš tolik naspáno, ale jsi s tím srovnaný, máš dobrou náladu. Bylo to takové vystředění, harmonizování, nenapadlo mě to přisoudit k tomu sezení. To byla věc, která trvala 12 hodin, asi víc než 12, možná 20 hodin.

## **Dokázal by jste ještě rozvinout ty pocity o kterých mluvíte?**

Já to znám, někdy mi to takto funguje, když neflákám jógu, to je takový pocit, jako že to tělo má nějakou moudrost, že je postavené, poskládané, podle toho vypadá ta mysl a duše, která tam sídlí. I když jsou tam stresy, nemám vyřešené věci, bojím se něčeho, tak to nějak funguje, vzbudím se chvíli před budíkem, mám pocit, že bych si ho ani nemusel nařídit. Stává se mi, že mám nějakou energii navíc, není taková ustřelená. Když se necítím dobře, tak mi stačí na to, abych se nasnídal, obléknul, něco dělat s tím stavem, abych mohl fungovat. Máš pocit, že máš odkud brát. Úplně harmonické to není, je tam nějaké vyvážení, energie.

## **Měnilo se to nějak v průběhu času? Vnímáte rozdíl mezi prvními a posledními sezeními?**

První sezení bylo nejintenzivnější, i když se mi tam pravděpodobně nejhůře dařilo to dýchání. Nevím, jestli bylo nejslabší druhé nebo třetí, moc si to nepamatuji, šly celkem po sobě. Víím, že jedno bylo takové, že jsem se skoro na to těšil, pak jsem měl pocit, že to nebylo ono, že dýchám a nic, byl jsem zklamaný. Oddýchal jsem to, bylo to příjemné, uvolňující, ale nebyl příjemný pocit na konci. V průběhu času rostla schopnost se na to lépe soustředit, bylo dobré vnímat mandaly a být přítomen tomu procesu, rostlo to kontinuálně. Dnes to bylo nejpřirozenější. Že se tam musím trefovat, že jsou tam nějaké mandaly a to už jsou dvě věci, pak můj dech, furt si člověk o něčem přemýšlí. Tak nějak to bylo sladěné, kolem páté minuty se do toho člověk ponoří. Ještě můžu vnímat Vás, když jdete třeba pryč.

## **Vnímali jste to, když tu jsem nebo nejsem?**

Jednou jsem Váš příchod ani nepostřehl, překvapilo mě, že jste tady. Dá se zapomenout, že tu jste.

**Ve smyslu libosti nebo nelibosti, uvědomoval jste si že tady někdo sedí a dívá se na to, jak dýcháte a relaxujete? Zaměřil jste se na to, nebo jste to vůbec neřešil?**

Myslím, že je to dostatečně vtahující samo o sobě. Tohle já už umím, odblokovávat se, když to nejsou úplně noví lidi a neosahané prostředí. Ty mandaly jsou na tom dobrý, člověk zapomene. Je to takový kryt, tou hlavou je někde jinde, dýcháním je tady i tělem, hlava je za těmi brýlemi, je to snazší.

**Myslíte si, že by pro Vás bylo dobré, kdyby jste měl takový program k dispozici, relaxovat prostřednictvím toho dlouhodobě?**

Asi jo. Pak bych si to nějak upravoval, kdybych si dělal delší seance. Že bych si tam pustil nějaké izo tóny, klidně Avatara, u toho bych zůstal třeba půl hodiny.

**Kdyby jste měl něco říci na závěr, napadá Vás ještě něco?**

Kdybych to dělal pravidelně ráno, jednou přes den a večer, každý den, tak by to mělo třeba za týden nebo čtrnáct dní nějaký efekt.

## **Přepis rozhovoru s Marií (MŠ)**

### **Mohla byste mi, prosím popsat jaké jsou Vaše obtíže?**

Mám diagnostikovanou generalizovanou úzkostnou poruchu. Nenechává mě to normálně žít, protože sice pracuji, mám děti, rodinu, ale neustále zažívám setrvalý, úzkostně-depresivní stav, který mě nenechá zažívat radost ze života. Problémy jsem měla asi vždycky, od narození vzhledem k rodině. Oficiálně jsem se začala léčit ve 27 letech, už tedy to bude 20 let. Mám bohužel bohaté zkušenosti.

### **Vnímáte tedy jako největší problém to, že vám to určitým způsobem zabraňuje prožívat život. Rozumím tomu dobře?**

Ano, normální prožívání života.

### **Docházíte dlouhodobě na nějakou terapii?**

Chodila jsem 10 let k psychiatrice na terapii, zjistila jsem, že je analyticky orientovaná. Byly doby, že to bylo fajn, že má člověk o čem mluvit, byly doby, kdy to bylo na nic. Pak přišly děti, měli jsme finanční problémy, 500 Kč bylo hodně dát za terapii, tak jsem pak byla bez terapie. Ani jsem ji nepotřebovala, s dětmi bylo lépe. Skončila jsem pak v Bohnicích, zjistila jsem, že nejsem spokojená s terapeutem. Chodím na terapie, ale nejsem spokojená, přemýšlím, jaká terapie je pro mě vhodná. Na úzkosti hodně hovoří se o KBT, pochopila jsem tam spoustu věcí a že moje problémy hodně pramení z toho, že jsem byla v dětství týraná. KBT neřeší příčiny, říkají, že to chce něco jiného, orientovaného na tělo, vůbec nevím, co by mi mohlo vyhovovat.

### **Vy jste donedávna byla součástí programu ve stacionáři v Národním ústavu duševního zdraví, jaké to bylo?**

Přesně tak, šest týdnů. Ten NUDZ nabízí na prvním stacionáři úzkostným a depresivním lidem ucelený 6 - 7týdenní program, kdy lidí chodí parta 19 lidí, mají program od začátku do konce, kromě denní komunity, jde o přednášky KBT terapie. Bylo nám naznačeno špatné přemýšlení, negativní, jak přerátovat myšlenky a nedávat jim velkou váhu.

### **Užíváte nějaké léky?**

Ano, dlouhodobě, mám troje různé, jedny antidepresiva, dvoje na úzkost, jsou to takové ty dlouhodobé.

### **Mluvila jste o svých obtížích, máte něco, co Vám pomáhá?**

Trošku jsem měla pocit, jestli jsem správně v té skupině v NUDZu a sice z toho důvodu, že všichni lidé tam měli fobie, nemohli jezdit autobusem, apod., dělaly expozice na ty věci, které jim vadí. Já mám pocit, že mi nic takového nevadí, nemám fobii. Ty problémy jsou takové, že mi začaly ataky, přetransformovalo se to tak, že nemám ataky, zvládám chodit do práce, úzkost je slabší, ale je dlouhodobá, celoživotní. Učili nás právě dechové cvičení, na to rozdechávání. To je spíš na akutnější problémy, ne na ty moje dlouhodobé. Také to zkusím,

ale když máte fobii, tak vám řeknou, jak dýchat, zastaví se to a je lidem dobře, to není můj případ. Uvědomuji si, že strachy jsou nereálné, že přeháním, že cizí člověk by to viděl jinak. Když ty myšlenky rámuji, uvědomuji si, že je to nereálné. Nemám pocit, že by se úzkosti menšily. Ten strach je furt stejný, i když mu více rozumím. Mám větší vhled, ale spíš intelektuální než prožitkový.

### **Takže Vám nepomohlo, když jste lépe porozuměla například těm mechanismům obav?**

Určitě ano, ale je to trochu složitější. Můj otec měl maniodepresivní psychózu, byl to magor, zlej člověk, skončil téměř jako bezdomovec. Když mám obavy, že bych se jednou mohla zbláznit, mohlo by být hůř, vidím před sebou toho otce, jak skončil s těmi problémy. Bojím se budoucnosti z toho důvodu, že to mám v rodině. Většina lidí, co to měli, se bojí o své zdraví fyzické, co měli záchvaty, bojí se že omdlí, že jim buší srdce, dostanou infarkt. Já také mám fyzické, ale těch se tolik nebojím, i když jsou nepříjemné, protože si to vysvětlím, že je to reakce. Víc se bojím psychických, že se zblázním, že udělám něco nepředvídatelného, že se budu chtít zabít, mí známí nebo příbuzní se zabil. To své rodině nechci udělat. Víc se bojím toho psychického poškození.

### **Ohledně somatických obtíží, trpíte bolestí, trápí Vás něco na těle?**

Odhaduji, co je psychosomatické a co ne. Hodně se to mění. Měla jsem období, že jsem měla průjmy, silné bolesti hlavy. Od toho NUDZu, asi možná proto jak se tam mluvilo hodně o bušení srdce a tom špatným dýchání, tak mám pocit tady toho, někdy křeče v žaludku, vidím, jak to souvisí, když je člověk nervózní jak se mu to vlívá do různých orgánů a tak.

### **Máte dojem, že to bušení srdce máte jako reakci na to, že se o tom více mluvilo?**

Snažila jsem se, aby mě to neovlivnilo, ale opravdu od té doby často to bušení mám, což jsem dříve nemívala. Ale ustali mi 14denní silné bolení hlavy, na které nic nezabíralo, které teď nemám, беру to tak, že se to přetransformuje do něčeho jiného.

### **Máte zkušenosti s meditací a relaxací, setkala jste se někdy s takovými metodami?**

Myslela jsem, že ano, ale z toho co mi popsali slečny, tak jak to brali ony, tak ne. Ptali se mě v rámci meditací, jestli jsem dělala dechová cvičení, říkala jsem, že ne. Jsem věřící, věnovala jsem se různým věcem, chodila jsem k léčitelům s praktickou meditací, např. vyčištění rodinných vztahů, odpuštění, taková duchovně-psychologická témata. Byla to témata, kde byla vedena meditace. Zažíval jsem stavy, že na to moc ráda vzpomínám. Dechové to nebyly, ale imaginace, představit si, že je někde energie v těle. Byla to léčitelka.

### **Zkoušela jste tedy meditace a dechová cvičení až v NUDZu. Co například relaxace s imaginacemi?**

V Bohnicích nám dělali dvě relaxace, jedno bylo autogenní trénink, zjistila jsem, že je mi to protivné a nepomáhá mi to. Progresivní relaxace svalová mi vyhovovala, zkoušela jsem ji v NUDZu, ale i doma to zkouším, když jsem nervózní, tak si sednu a udělám cvičení.

**K tomu prostředí, ve kterém jste se ocitla prostřednictvím těch brýlí, jak jste to vnímala, co se Vám tam líbilo a co ne?**

Šla jsem do toho s tím, že se budu učit dýchat, věděla jsem, že mi to moc nejde, jsem často taková stažená, ani se mi do toho moc nechtělo. Říkala jsem si, že to potřebuji. Když jsem tam přišla, tak jsem byla překvapená, protože to bylo pro mě spjaté s tím duchovnem, viděla jsem Budhu a mandaly, bylo mi to příjemné. Líbila se mi hudba, mandaly, Budha, i ta odměna. Jediné, co na mě působí negativně, jsem vnímala, jak je tam ten putující vesmír okolo, základní barva je černá. Ze začátku, když tam nebyly mandaly, působilo to na mě tmavě. Dámy to uváděly tak, že je tam vesmír, představovala jsem si spíš modrou, ta černá barva působila na mě trochu negativně. Mně by se líbily žluté, oranžové barvy. Věřím, že je to náročné odhadnout. Jak tam byly ty barvy, tak to bylo báječné. Vnímala jsem to jako černé pozadí, na tom černém pozadí ty mráčky byly černo-oranžové, působilo to na mě jako požár, tma, negativno. Pak se to rozjelo, byly tam ty barvy a bylo mi to příjemné. Já jsem se trochu bála, při té první, když nám to přišli představit, jsem to nevyzkoušela, mluvili o Avatarovi. Mně to přišlo, jako super moderní technologie, imaginárního, něco co je tady pro 20leté lidi. Neměla jsem do toho chuť. Ve finále mi to bylo příjemné, mandala je krásný tvar, který nacházíme všude v umění, atd. Cítila jsem v tom něco známého.

**Jedno ze cvičení jste na konci ohodnotila takto: "pohoda, klid, duchovno" Co jste tím přesně myslela?**

Navozovalo mi to nejenom klid, ale připomínalo mi to meditační stavy z hlubších meditací, ke kterým se člověk musí dostat pod vedením. Bylo úžasné, že jsem do toho skočila s těmi brýlemi, měla jsem pocit, že jsem ve spojení s duchovnem, láskou, bohem, to prostředí je vtahující, lépe se naskočí do té relaxace. Říkala jsem, že to na mě působí tak strašně pozitivně, že je mi jedno, jestli je to duchovní, jestli a jak při tom dýchám, ale je mi v tom prostě dobře, působí to pozitivně, mít to doma, dát si to před spaním, bylo by to žužo.

**Myslíte si tedy, že by to bylo pro Vás dlouhodobě vhodné to praktikovat každý den nebo obden?**

Ano, snažím se před spaním chvíli se modlit, říkat mantry, čtu duchovnějši literaturu. Je to všechno o tom, že musíte mít trochu vůle, tady nemusíte mít nic, nasadíte brýle a jedete. Je to dobrá pomůcka a nestojí to tolik námahy. Bylo by to pro ty lidi, kteří proto nechtějí moc udělat, kteří nemají vůli, pro ty negativní lidi, kteří nechtějí nic, jenom si dát něco na hlavu.

Psala jste často, že vás to hodně uvolnilo. Jak jste to prožívala, cítila jste u toho nějaké emoce nebo jiné prožitky?

Nevím, jestli to zpětně vymyslím. Měla jsem problém to udýchat na délku, u třetího jsem měla kratší unavení, nemusela jsem se soustředit na to dýchání, šlo to automaticky, cítila jsem štěstí, radost, uvolnění, vesměs jednoznačně pozitivní emoce. Pak jsem tu délku měla zkrácenou na to dýchání. Změnili mi to z 5-5 na 3-4, tři nádech, čtyři výdech.

**Ten interval byl na vás moc dlouhý?**



Ano, zkoušela jsem to, byl na mě strašně dlouhý. Dusila jsem se, nemohla jsem to vydržet.

**Nedělalo vám problém kopírovat tu auru, ale spíš, že to bylo dlouhé. Chápu to dobře?**

Bylo to dlouhé, Začala jsem se nadechovat, už jsem nemohla, ono to ještě jelo dál, tak jsem zadržela dech, čekala jsem, kdy budeme vydechovat, už jsem se dusila, začala jsem vydechovat. A zase jsem to nevydržela tak dlouho, jako bych měla. To bylo pro mě přirozené, to 3-4, to byl přesně ten rytmus.

**Ta délka relaxace, když neberu ty intervaly, s tím jste byla spokojená, těch 7 minut?**

Mně by se to líbilo delší, klidně dvojnásobně, 15 minut. Pocity radosti a štěstí by se mohly rozvíjet.

**Z hlediska dynamiky, během 7 minut, měnilo se to nějak nebo jste to prožívala stejně?**

Gradovalo to s tou hudbou, člověk se dostává do nějakého stavu, gradují mandaly, hudba, skončilo to v tom vyvrcholení, cítila jsem, že je to čím dál více intenzivnější.

**Vzpomínáte si, jak jste to prožívala tělesně?**

Ted' si uvědomuji, že dýchám mělce a rychleji, že jsem jakoby v tom břiše nebo hrudníku taková jako staženější. Když jsem začala dýchat, tak cítí'uji, že v břiše a hrudníku mi je lépe. Uvolnilo se tam napětí.

**Měla jste nějaké jiné tělesné projevy, něco Vás bolelo nebo další potíže?**

Ne.

**Po té relaxaci, vnímala jste jinou tělesnou změnu?**

Asi ne, nic mě nenapadá.

**Jaká byla Vaše obvyklá nálada před relaxací a potom, uvědomujete si nějakou výraznou změnu?**

Byla jsem často unavená, také velmi rozhozená. Jednou byl dokonce takový extrém, kdy mi ten den volal manžel (dcera byla nemocná poprvé sama doma), že na chodbě se stala vražda sousedky, ještě vrah založil požár, našla se tam bomba. Volal mi a za půl hodiny jsem na to šla, byla jsem v dezolátním stavu. Uvolnilo mě to, i v takto silné věci, pomohlo mi to, cítila jsem, že funkčně mi to pomohlo a uvolnilo. Nemusela jsem na to furt myslet, neměla jsem z toho takový stres, i tak v extrémní situaci mi to pomohlo.

**Tak to musel být opravdu silný zážitek. Vybavuji si, že jste do dotazníku ze začátku května psala, že jste rozrušená kvůli nepříjemnému zážitku. To bylo ono?**

Ano to by tak odpovídalo.

## **Vypadá to, že opravdu uvolnění přišlo..**

Ano, přišlo, říkala jsem si, že to nepřežiju.

Byla jsem unavená, ale cítila jsem, že to jde všechno ode mě, že jsem odosobněná od toho problému, pomohlo to. Víím, že pak byl ještě jeden stav, kdy jsem byla rozrušená, už nevím kuli čemu. Také jsem cítila úlevu, říkala jsem, že to fakt funguje úžasně.

## **Psala jste, že ve stacionáři byla nepříjemná situace, nějaký konflikt. Myslíte tohle?**

Už nevím, byla tam slečna, taková děsivá, byly s ní konflikty, celý personál to probíral, šílené výlevy. Bylo to pro úzkostného člověka, který nemá rád konflikty, velice nepříjemné.

## **Došlo ke změně po relaxaci?**

Někdy mírné zlepšení, někdy větší, nikdy to nebylo stejné nebo horší.

## **Ohledně myšlenek a představ, objevovaly se Vám nějaké myšlenky během relaxace?**

Ano, objevovaly, snažila jsem se je nevnímat, aby mě nerušily. Třeba se mi vystavoval tento konflikt, nebo něco zajímavého z dopolední přednášky. Měla jsem tendenci o tom přemýšlet. Dávali nám vymýšlet o vystavění se strachu, takové jako ztrapnění se, měla jsem chuť o tom přemýšlet a vymýšlet, musela jsem myšlenky odhánět pryč. Měla jsem v hlavě nějaký koncept a nemohla jsem od něj utéci.

## **Snažila jste se myšlenky potlačovat?**

Vím, že se nemají potlačovat, ale nevěnovat jim pozornost, nechat je jít dál, což se dařilo.

## **Naskakovaly Vám nějaké představy, obrazy?**

Mívám hodně vizuální meditace, zrovna si nevybavuji nebo si nepamatuji, byly to věci spojené s Bohem a mystickými věcmi.

## **Jak se Vám dařilo zaměření a udržení pozornosti na hru?**

Myslím, že docela jo, nějaká myšlenka mě rozhodila, ale zase jsem se k tomu vrátila, vždy jsem to zklidnila, koncentrace byla dobrá.

## **Myslíte, že oproti klasické relaxaci se Vám dařilo lépe koncentrovat?**

Určitě lépe, bylo to pro mě extrémně pozitivní, jako kdybych přišla pro infuzi, tohle byla infuze radosti.

## **Tak to zní pěkně. Vnímáte nějakou změnu v průběhu času, byla jste tam několikrát, jak jste vnímala první sezení a jak některé z posledních?**

Nějaká chvíle to je, nevybavuji si to, zlepšovalo se to. Na prvních dvou sezeních jsem měla 5-5, víc jsem se honila za tím rytmem, pak to bylo lepší. Ty první dvě byly takové, že se s tím člověk seznamuje, neví, do čeho jde.

**Jak jste tu náladu bodovala před a po, je to docela vidět, že jste se cítila lépe při těch posledních sezeních i před nimi. Vzpomínala jste si na hru i po ukončení, když jste byla doma?**

Ráda jsem na to vzpomínala, těšila jsem se na to. A když mi zavolali, že to odsouvají, tak jsem byla zklamaná, protože jsem se na to těšila.

**Vybavovaly se Vám doma nějaké obrazy nebo prostředí těch brýlí?**

Myslím, že ano, vidím to reálně, nepamatuji se na výjevy.

**Máte pocit, že jste si osvojila nějakou techniku, třeba dechovou, používáte ji?**

Moc ne, ale párkrát když cítím, že se mi špatně dýchá a mám větší úzkost, snažím se to víc rozdýchávat do břicha. Víím, že to má smysl a že to pomůže. Spíš když cítím, že je to silnější, ne pravidelně

**Kdybyste to měla shrnout, jaký na Vás měla relaxace vliv, pokud nějaký měla?**

Pozitivní, samozřejmě si nemyslím, že by byla levná taková technologie, ale kdybych nemusela řešit peníze, tak do toho půjdu. Je to optimistické a bez práce. Všude říkají, že musíte dřít, tady Vám to naleje optimismus do žil samo, pro mě strašně pozitivní. Uvědomila jsem si, že kdysi jsem chodila na jógu, bylo to sice spíše na záda, ale pomáhalo mi to. Bylo by fajn pokračovat v dechových věcech, protože vidím, že to má smysl.

## Přepis rozhovoru s Teodorem (TK)

### **Jak byste popsal své obtíže? Kvůli čemu docházíte na terapii?**

Já jsem ve 13, 14 letech, což je strašně dlouho, byl poprvé na psychiatrii, kvůli nějaké inkluzivitě a hyperaktivitě. Bohužel se to neřešilo dále. Od svých 24 let, když se mi narodila první dcera, začal jsem se léčit kvůli úzkostem a kvůli neschopnosti relaxace, začalo to generalizovanou úzkostnou poruchou. Pak samozřejmě probíhala období, kdy to bylo na horu dolu, chvíli to bylo tak, že jsem pravidelně chodil k primářce Š a k panu primáři C. Byl potom problém ten, že jsem se nemohl léčit antidepresivy, které malinko na chvíli fungovaly, ale já na ně mám rezistenci a prostě nefungují, dělají mi zle. Takže se to léčilo dlouhodobě benzodiazpinama a teď Lyricou a nic moc. Pak bylo takové střídavé období a zlomové období bylo 2009, 2010, kdy jsem měl veliký stres v práci, obtíže, kdy došlo ke stlačení nervů, kdy mi ochrnovala levá ruka skoro. Úzkosti se prohloubily, dělal jsem statutára v několika společnostech, majitel to začal vykrádat, měl jsem v tom osobní peníze, byl to šílený stres. V roce 2012 jsme začali stavět, přineslo to další stres, bohužel jsem na to neměl čas, dostali jsme se na podvodníka, který nás okradl. Přišli jsme o strašné peníze, v roce 2012 jsem skončil ve stáčíku kvůli té práci. Pak přišlo to s tím domem takže jsem pak byl několikrát v Riapsu, asi třikrát. Pak jsem se nějak zmátořil, řekl jsem si, tak to ne, stavitele jsem vyhodil ze stavby. Začal jsem válčit, abychom ten dům dostavěli. Neměli jsme kde bydlet. Několik let jsem měl několik zaměstnání najednou, abychom to ufinancovali. Na policii mi řekli, že si to musím vyřešit sám, podařilo se mi, že ho dostali do podmínky, ale měl jsem s tím další práci a stres, byla to emotivní situace. Dostával jsem se do stavu, že jsem jel na pracovní cesty, nepamatoval jsem si ani, kudy jsem jel. Byl jsem na léčích, motal jsem se, měl jsem špatný spánek. Nestíhal jsem, a nemohl jsem se nechat normálně zaměstnat, dělal jsem na živnostáka, což přináší další rizika. Měl jsem rozdělaných mnoho a mnoho věcí. Pro lidi jsem zrychlenej, nepochopitelnej, jak říká doktorka K, jsem plný energie, to lidi přitahuje jako magnet, bohužel i s těmi průsery. Vyšťavilo mě to na tolik, protože jsem chtěl po lidech, když jsem pracoval ve vedoucí pozici, aby lidi pracovali hodně, protože jsem zrychlenej a pracuju hodně.

### **Rozumím, takže stejné nasazení očekáváte i od ostatních..**

Ano a narazil jsem. Začali jsme do sebe jít, situace se vyhrotila. Báł jsem se, že celou mojí práci zničí, byl jsem chvíli na neschopence, ale po týdnu jsem ji přerušil. Byla to chyba,

neměl jsem to dělat. Znovu jsem si neschopenku vzal asi před měsícem a při ní trochu něco dělám, protože bychom nesplatili hypotéku. Výsledek byl takový, že k mým úzkostným poruchám se to začalo dostávat do depresí, podezření na bipolárku, ADHD. Výsledek je, že mám pravděpodobně neléčené ADHD od mého dětství, s tím že podle doktorek Š i K mám emočně nestabilní poruchu osobnosti s bipolárním spektrem. Což je problém s léky, abych do sebe měl rvát Lithium nebo Valproat to nejde, protože sportuji, protože mě to udržuje při životě a s těmi léky to úplně nejde. Antipsychotika taky, zkusil jsem to teď o víkendu, byl jsem den odepsaný.

### **Co jste zkusil? Pardon asi jsem nerozuměla.**

Zkusil jsem antipsychotika, protože jsem je bral asi ve třinácti. Říkal jsem si, že to zkusím, prostě to nejde, Kvetiapin nejde, spadne mi tlak, jsem úplně odepsaný. Lamictal nejde, jsem po něm po třech dnech vydrážděný takovým způsobem, že hrozím, že někoho zaškrtním. Já celou tu kompenzaci toho svého problému vlastně kdy to bylo nejhorší v letech 2012 a 2013, jsem sportoval celý život, jsem trenér, trénoval jsem basket děcka. V roce 2013, abych ze sebe tu hrůzu dostal, jsem začal dělat kickbox, poslední dva roky MMJ, chodím se rvát a víceméně to ze sebe vymlátím. Protože jinak by mě určitě asi kleplo. Jediný co mě udržuje, možná vypadám kuli sportu i mladějc, protože sportuju moc, abych se udržel. Je potřeba to vyventilovat, držet to v sobě je hrozný. Pravda je, že je to pro mě rozčarování, když jsem se dozvěděl, že mám něco, co se mohlo řešit i dřív a neřešilo se, přestože mám tatínka lékaře, ale je ze staré školy. Styděl se za to, že bych měl nějaký duševní problém. Prošel jsem si jako dítě s ADHD suprovou šikanou, bohužel moje dcera také. Byť jsem se ji snažil hájit, střetával jsem se s manželkou, ona říkala, abych ji nerozmazloval, v té chvíli to bylo špatně. Naše dcera má dědičné psychické problémy po mně. Všechno si to odnesla, i to, že jsme neměli kde bydlet a bydleli jsme u známých v 11 lidech půl roku, atd. Ta to odnesla těžkým epileptickým záchvatem, vloni operací čípku ve 25 letech. Je to hustý. Do toho přišla posttraumatická stresová porucha. Dostal jsem hodně zahulit. Moje diagnóza se potom rozšiřovala a rozšiřovala, až se rozšířila tak jak to je a uvidíme. Víárko jsem šel zkusit proto, že máme s Vaší kolegyní společnou známou, naše kamarádka mi ji doporučila, že by to nebylo špatný zkusit. Se mnou je složitý díky mému uvažování a nastavení, aby mi někdo sedl, abych mu začal věřit. Blbý je, když mi někdo něco vnucuje. Já pak mám takové ošklivé přemýšlení, já už pak vidím v každém grázla, mnohokrát mi to ale zachránilo zadek. Ale je to vyčerpávající,

je to hnusný náhled na život. My jsme si strašně sedli, přišli jsme do čajovny, vůbec nic mi nevnucovala, pak mě pozval na Víárko, že to zkusíme.

**Kromě toho VR jste zkoušel nějakou relaxační techniku, meditaci nebo něco podobného?**

Začal jsem chodit cvičit Taichi, líbilo se mi to, ta co předcvičovala, byla sympatická, ale nepomohlo mi to. Právě díky té mé diagnóze. Paní primářka říkala, vydržte s tou relaxací, budete se ji učit dlouho. Nedovedla si mě představit jak relaxuju, protože jsem nikdy nerelaxoval. Proto mi to taichi nepomáhalo. Primářka říkala, že jsem extrém v mnoha ohledech, v tom co vydržím, v mém pojetí života, v zápalu, energii a i s tou relaxací a reakcí na ty léky. Říkala, ať to zkusím, ať na tom pracuji, že mě to posune a pomůže mi to.

**Takže předtím jste s relaxací žádné zkušenosti neměl?**

Ne, jen s tai chi, v tom stacičku jsme zkoušeli takové to základní, uvolnit ruce od prstů po hlavu, tváře. Pro mě bylo největší relaxací boxovat do pytle, mlátit do něj klidně dvě hodiny. Lukáš co mě trénuje, říká: „Tobě je padesát a mladší kluci, kteří chodí závodit, nevydrží, to co Ty. Vyhazuje mě po dvou hodinách, usmívám se a jsem pak den dobrý, takto to vyventilovávám. Je pro mě zajímavé víárko, relaxace, dovedu si přestavit, že by bylo víárko zajímavé, namodelovat si ho do vzniklé situace, prožít si to. Zkusit si to vyřešit vnitřně, to byl můj nápad, jsem laik.

**Myslíte to tak, že by v té virtuální realitě byla vytvořená nějaká modelová situace, že byste si tam nahrál nějaký vlastní scénář?**

A víceméně to ze sebe pak vymlátíte. Já nejsem úplně netknutý psychologií, mám z ní zkoušku, dělal jsem fakultu tělesné výchovy, dělám s děckama, řeším s nimi jejich problémy, šikanu. Slíbil jsem seminář pro rodiče s dětmi, které mají problémy s hyperaktivitou, nesoustředěností. Chtěl bych na kurz mindfulness. Mě to zajímá, u některých dětí by to strašně pomohlo.

**Takže byste se chtěl v tomto směru vzdělávat aby jste to využil s těmi dětmi?**

Pracoval bych já na sobě, zároveň učil i ty děti. Uvažoval jsem o tom, že by bylo přínosné prožít si ty stresové situace. Já to cítím tak, že mám víceméně syndrom válečného veterána,

mám za sebou několik let války. Potkal jsem různé lidi, které jsem ani nechtěl potkat, naučil jsem se s nimi existovat, komunikovat, i s lidmi, kteří jsou mnohdy na hraně, tak je eliminovat, nemít z nich obavu. Všechno tohle když člověk prožije, tak ho to změní. V roce 2013 jsem si vyrušil pud sebezáchovy, musel jsem ho vyrušit, jinak to nešlo. Dělal jsem 16 hodin denně, na stavbě, vyhazoval řemeslníky, šlo o každou korunu, snažili se mě ten stavitel podvést, stavitel uškodit na mnoha stranách, v bývalém zaměstnání, kde mě pomlouval, že jsem se zbláznil. Vymazal jsem si emoce, takový ty jako pud sebezáchovy, ale když to řeknu blbě tak i slitování, dostanete se do módu takového jako robota. Umím si představit, že z toho člověka bych ty prachy vytrískal. Uvedl bych ale do problémů rodinu, zavřeli by mě, nemohu to udělat, protože trénuji děti a tak dále. Ale z pohledu svého to vidím jako spravedlivé.

**Ale dovedete si to představit..**

Umím si to představit, neměl bych záklopku. Pro mě je důležité, že to ze sebe vymlátím v ringu, ale věřím, že by to šlo prožít i přes to viárko. Dokážu při určitém pocitu chtění situaci vybudit, je to tam. Když si to vyřeším a prožiju v rámci virtuální reality, tak si umím představit, že nebudu mít potřebu to dělat ve skutečnosti.

**Už tomu rozumím. Takže byste si nasimuloval tu situaci a šel v té virtuální realitě boxovat například?**

Jojo. Normálně bych to ze sebe vytrískal. Berme si to jako počítačovou hru, nenávidím je, nehraju je. Mám problémy se soustředěním, nejsem schopný číst knížku, mám problém s přečtením stránky. Ale umím si představit, že tohle by mě mohlo vybudit. Dokázal bych si to prožít. Se mnou je problém s hypnózou. Zkoušeli jsme to s paní doktorkou, ale ona cítí, že se bráním, takže to nejde. Ale když bych šel do něčeho takového, co bych si spoluvytvořil, dokázal bych to prožít. Je možné, že by mi to i pomohlo, dovedu si to představit. Je to věc, která je natolik živá, že by mi to pomohlo.

**To je zajímavá myšlenka, děkuju. Ještě bych se teď na chvíli vrátila k Vašemu duševnímu zdraví. Vy jste hodně mluvil zpětně. Jak jste na tom v současné době? Ohledně léků například tedy užíváte Lyriku, je to tak?**

Beru Lyriku, Neurol, každodenně, už několik let, to mi moc nepomáhá. Blbě spím, teď jsem na neschopence, asi nějakou budu, protože jsem alespoň zvolnil, čekám, co bude dál. Pořád čekám, že nastane nějaký pozitivní zvrat v rámci života, že se mi povede ten dluh splatit,

strašně mě to straší. Není reálné do 70 let pracovat v tomto tempu, nemůžu 20 let ještě takhle dělat, potřebuji delší dovolenou. Snažím se v rámci podnikání se dostat k obchodům, kde je šance vydělat peníze a splatit hypotéku. Rozhodně nechci svým dcerám nechat dluhy. Běží mi pořád myšlenka, že je to taková nespravedlnost, že člověk, který byl pravomocně odsouzený má podmínku, je v exekuci, nemá žádný majetek, nic se mu nestane.

**Vnímám že je to téma pro Vás hodně živé a jde Vám hodně o spravedlnost.**

Ano, za tou já jdu celkem tvrdě.

**Můžete mi nyní říct, jak na vás působilo prostředí, do kterého jste se dostal prostřednictvím těch brýlí?**

Vzhledem k tomu, že to bylo o dechovém cvičení, bylo mi to příjemné, protože moje mladší dcera ráda maluje mandaly. Ona tatínkovi maluje mandaly pořád. Je to tam dobrý, působilo to na mě, že je to sugestivní natolik, aby se dalo u toho soustředit na tu relaxaci. Dneska to dopadlo tak, že mě to dostalo do stavu, že jsem začal usínat, měl jsem problém se na to soustředit. Já jsem schopný usnout při vrtání zubu na zubařském křesle, to se mi teď stalo posledně. Svítí tam světlo, relaxuje to. Jak jsem si v tom VR hlídal jsem to dýchání, tak mi to sedlo. Prostor je to příjemné.

**Takže jste neměl tendenci usnout?**

Tendenci usnout jsem měl, ale neusnul jsem. Dvakrát jsem si musel připomenout, že musím myslet na to dýchání.

**Máte pocit, že se vám to daří?**

Já myslím, že jo, že to tempo se mi daří udržet, zatím se mi nedaří relaxovat mimo to.

**Takže se Vám zatím nedaří přenést si to do běžného života?**

Je tam asi potřeba na to mít vhodné prostředí a klid. Umím si představit jedoucí myšlenky, že by jely furt. Když je klid, tak jedou furt, mám to jako vlak, kterej mám v hlavě večer, když usínám. Ale jinak se to podaří občas to zklidnit, na tu relaxaci fakt potřebuji prostor. Já mám jakoby místo v zahradě, u nás bych si to uměl představit, už jsem to i zkoušel. Pravda je, že pro mě je veliký boj se sžít s tím domem, přinesl moc starostí, bolesti, v zásadě jsem měl



dlouhé období, kdy jsem ho nenáviděl a měl jsem dlouhý období, vlastně až teď do zimy, kdy jsem řekl, že tam nejsem schopný být sám. Samozřejmě se mi to všechno vrací. Já si umím představit na té zahradě, nebo u řeky že by relaxovat šlo, ale udržet se v té relaxaci, tak si myslím, že na to budu fakt potřebovat průpravu nebo kurz, abych si to dokázal udržet. Navodit si to umím, uvolnit tělo, dýchat i do břicha, to si také navodím. Ale zatím to nejde, že si sednu, zkoušel jsem to v leže, to jde lépe, ale usnu. Myslím si, co na mě dobře působí, je tekoucí voda. My jsme byli přes víkend ve Švédsku, byli jsme u moře, sednul jsem si na tu pláž, holky si dělaly ze mě srandu, hrál jsem si s pískem, koukal do moře. A hory, jižní Tyroly.

**Vám tedy vyhovuje když máte nějaký vizuální podnět při relaxaci. Je to tak? Zavřít si oči a ležet, to je pro Vás těžký?**

No to nejde. Jde to otevřené oči a ideálně soustředit se na pohyb, když teče řeka, vyvolává to, že se na ni koukáte. Zkoušel jsem si ve Švédsku, kde mají větrné elektrárny, jak se točí, trvale se rozsvěcí červená světla kvůli letadlům. Zkoušel jsem se na to soustředit a to jde. To bych se byl schopnej zklidnit.

**Takže Vám vyhovuje nějaký monotónní pohyb.**

Přesně tak, monotónní pohyb mi jde, to mě dokáže zklidnit a soustředit se na to. Ne že bych se tím zhypnotizoval, ale dostanu se do fáze nějakýho relaxu. Blbý je když zavřu oči a jede tam ten vlak myšlenek. To je ten rozdíl, to mi dělá problém když mám zavřené oči.

**Možná proto Vám vyhovuje ta virtuální realita. Tam je ten pohyb a je tam i ten zvuk.**

Jojo, právě.

**Myslíte si, že by pro Vás tedy tento způsob relaxace byl vhodný dlouhodobě?**

Určitě ano, myslím že se tím dá naučit mindfulness a schopnost relaxovat i bez virtuální reality.

**Zkoušel jste doma i nějakou relaxaci s hudbou?**

Jo zkoušel. Hlavně jsem si kupoval tehdy Laxmana (psychowalkman), je tam jenom světlo a hlasový podnět. Dáte si brýle, je nějaká frekvence, nastavíte si blikání světla, ale jak se to

zrychlí, tak mi to bylo nepříjemný, vyvolávalo to ve mně úzkost. Když je světlo ne moc intenzivní, do toho zvuk pralesa, moře, to bylo fajn, s tím se dalo pracovat, u toho se dát relaxovat. Nejsem disciplinovaný, mám chuť pořád něco dělat, takže to nedělám.

### **Takže to máte, ale nepoužíváte to?**

Mám to doma, ale nepoužívám to. Měl jsem pocit, že to dlouhodobě nefunguje, jen na tu chvíli, na ten moment, stejně tak i to víárko.

### **Takže u VR nevnímáte žádný dlouhodobější efekt?**

To bohužel zatím ne.

### **Bylo pro Vás něco v té virtuální realitě nepříjemné?**

Být v té virtuální realitě je příjemný pocit, ale je náročné držet pozornost a neusnout. Ale odpočíval jsem právě tím, že mi v hlavě neběžely jiné myšlenky a to pro mě byla velká úleva. Vyloženě nepříjemné tam nic nebylo, to opravdu ne.

### **Takže se Vám během relaxace neobjevovaly na mysli žádné myšlenky či představy?**

Myšlenky se samozřejmě objevovaly, to ano, ale soustředěním na mandaly jsem se je zdárně snažil vyhnat z hlavy. Alespoň mám dojem že se mi to dařilo.

### **Jak jste byl spokojen s délkou relaxace?**

Určitě by byla fajn delší, třeba aspoň 20 minut. Myslím že by se mi tam líbilo déle. Asi by to bylo náročnější na pozornost ale byl by to pro mě trénink a navíc kdyby mi to ulevilo na delší dobu od toho toku myšlenek bylo by to skvělé.

### **Jaké byly Vaše tělesné pocity během relaxace? Vnímali jste nějaké tělesné změny po relaxaci?**

Určitě ano. Měl jsem dojem že se dostavil pocit takového celkového uvolnění. Před relaxací jsem se cítil unaven, protože blbě spím takže přesto že mám obecně hodně energie, tak cítím někdy takovou otupělost. Takže pocit únavy nezmizel, ale změnil se v trochu jinou příjemnou únavu, měl jsem chuť usnout a měl jsem dojem že odpočívám, což se mi moc často nedaří. Byla to pro mě úleva.

**Jaká byla Vaše obvyklá nálada před a po sezení? Pociťoval jste nějakou změnu nálady před a po jednotlivých sezeních?**

Obvykle jsem před relaxací cítil takové vypětí. Byl jsem většinou zahlcen tím proudem myšlenek, cítil jsem únavu, úzkost. Těsně po relaxaci jsem pocítil uvolnění toho všeho a chvílku mi to vydrželo. Asi tak na předposlední setkání, alespoň myslím, že bylo předposlední jsem cítil takové proudění, ale nebylo to jako tok myšlenek, mám dojem že jsem na nic nemyslel, ale proudila ve mně energie a byl jsem stoprocentně uvnitř té relaxace, myslím že jsem ani na nic nemyslel.

**Jak se Vám dařilo zaměření a udržení pozornosti, koncentrace?**

Jak již jsem zmínil ta snaha udržet pozornost mi hodně pomáhala na chvíli vypnout myšlenky. Je pravda že to někdy byl boj, ale dařilo se mi to.

**Jak jste se ve hře cítil v průběhu času? Měnily se Vaše pocity, vnímáte rozdíl mezi prvními a posledními sezeními?**

Víceméně mám pocit že se to příliš nezměnilo. Ten průběh byl podobný, možná že během posledních sezeních jsem byl uvolněnější před relaxací, asi na to mělo vliv očekávání nebo že jsem se lépe vyspal, nevím.

**Vzpomněl jste si na hru po ukončení testování? Jaké to pro Vás bylo a v jaké situaci jste si na hru vzpomněl?**

Vzpomínám si na ni, když zkouším relaxovat. Právě jak jsem mluvil o tom svém místě v zahradě tak tam to zkouším a je mi to příjemné, ale musím mít nějaký ten podnět na který se soustředím.

**Vnímáte nějakou změnu Vašeho celkového duševního zdraví?**

Tak to bohužel nikoliv, ale kdybych se s tím učil relaxovat déle věřím, že je možné, že by se to na mém stavu nějak projevilo.

## **Přepis rozhovoru se Svatoplukem (SŠ)**

### **Vy jste léčený pro úzkostnou poruchu, jak byste popsal své obtíže?**

Mám generalizovanou úzkostnou poruchu, mám to těžko definovatelné, je tam porucha pozornosti, nesoustředění, roztěkanost, nervozita.

### **Co vnímáte jako největší omezení?**

Tu nejistotu, strach, nervozitu, nesoustředění. Vlastně všechno. Pořád o něčem přemýšlím, co bude.

### **Takže máte obavy z budoucnosti?**

Ano, obavy z budoucnosti. Různé jištění s tím souvisí. Počítám s tím, co bude, už se připravuji na to, co bych měl udělat. Dělam si takový jakoby krizový plán, který pak padne nebo k tomu ani nedojde, dopadne to jinak.

### **Ty krizové plány Vám pomáhají?**

Na jednu stranu pomáhají, na jednu zase škodí. Asi by člověk neměl moc myslet do budoucna, měl by se soustředit na tu přítomnost. Ty plány jsou takové ujišťování a těch ujišťování je moc.

### **Subjektivně, když si vytvoříte takový plán, tak vám v tu chvíli uleví?**

V tu chvíli se uleví, ale pak je to třeba ještě horší.

### **Kdy je to horší?**

Následně, moment si uložím, ale ten problém ve mně zůstává. Pak je to větší. Měl by to člověk překonávat, buď je to uhýbavé chování, nebo ujišťování. Je to podobné, jako když má někdo obsese, tak se jde pětkrát podívat, jestli zamknul. V ten moment se mu uleví, ale nezbaví se toho. Když se toho má zbavit, má v sobě najít sílu a nejít se přesvědčovat.

### **Minule jste mluvil o KBT, Vy jste byl v nějakém stacionáři, je to tak?**

Ano, stacionář. Absolvoval jsem ho před deseti lety na necelé tři měsíce a za nějaký čas potom znovu.

### **Zůstalo vám něco, co vás tam naučili a je to pro Vás funkční?**

Hlavní zásady, které ale úplně nedodržuji. Učili mě, že když je problém, že to nemá člověk odkládat, ale řešit to, je to takové vyhýbavé chování. Když někam se vám nechce, tak tam nejdete, momentálně si ulevíte. To jsou ty zásady KBT. Jsou ale situace, kdy to již nejde překonat, byl by to průser. To učí paní doktorka Kosová, že když je to hodně ostré, tak se to nemá za každou cenu vždycky překonat. Když by to byl problém nepřekonatelný, tak by do něj neměl jít, to by mohl být průšvih.

### **Máte to hodně v živé paměti na to, že je to deset let.**

Něco si vybavuji a používám. Chodil jsem ještě do nějakého dalšího kurzu večerně, asi 5x. Také nějaký KBT kurz na poliklinice na Praze 6. Bylo to před čtyřmi lety. Bylo to hodně povrchní. To KBT také záleží na tom, kdo to vede. Ten první kurz vedla paní doktorka Kosová, to bylo perfektní, to druhé už nebylo ono, vedla to nějaká mladá doktorka. Šel jsem tam znovu, protože mi první kurz pomohl. Myslel jsem si, že to bude lepší. Zblbnul jsem do kurzů, myslel jsem si, že čím víc budu do kurzů chodit, tak to bude lepší. Přihlásil jsem se do Esetu, byla to Rogeriánská metoda, úplně mě rozházela, proto jsem šel znovu na to KBT, abych se dal dohromady.

### **V Esetu to bylo terapeutické nebo kurz?**

Skupina terapeutická, chodil jsem tam asi 3 měsíce, 2x týdně. Strašně mě to rozhodilo.

### **Co Vám tam vadilo, čím vás to rozhodilo?**

Bylo to založené na tom, že hodí nějaké lidi dohromady, všichni řeší své problémy. Je to založené na zpětné vazbě. Já už jsem skoro o sobě všechno věděl. Kdyby tam byly normální lidi, tak je to dobrý, jsou tam dost často agresivní lidé.

### **Bylo tam více lidí s různými diagnózami?**

S úzkostmi tam byly, ani to úzkost nebyla, řekl jim to lékař, tak to brali jako úzkost, ale úzkost to nebyla.

### **V tom KBT jste zažil skupinovou terapii, tam Vám to vyhovovalo?**

Tam jo. Zkoušel jsem to, nikdy mi moc skupinky nesyly. Byl jsem v hrozném stavu, bylo mi hrozně zle, když jsem tam šel. Řekl jsem, že se všemu podrobím. Vždy, když jsem přišel do skupinky, tak jsem měl snahu to sabotovat, proti tomu šéfovi to vždycky rozhodit, moje typická vlastnost je opozice. Bylo mi ale tak zle, že jsem řekl, že se podrobím. Taková vojenská kázeň, proti které jsem zbrojil, tak ta mi pomohla, teď jsem to přivítal.

### **To mluvíte o KBT?**

Ano, tam byl pevně daný režim, mantinely odkud kam. Rogeriánská metoda - tam se semlelo všechno, nechali to, aby to vykrytalizovalo. Už jsem tam pak mlčel, když jsem mohl, tak jsem se tomu vyhnul. Myslel jsem furt na to, bylo mi špatně, hrozně zle mi z toho bylo.

### **Dokončil jste to nebo jste odešel?**

Tohle jsem dodělal, ještě jednou jsem byl v Rogeriánské skupině, to jsem nevydržel. Nevěděl jsem, že tomu tak říkali, dozvěděl jsem se to až tam. V KBT mi to začalo vyhovovat, tak jsem začal vyhledávat skupinky, říkal jsem si, že to bude dobrý. Na KBT jsem chodil večerně, to

už ale nebylo ono. Já vůbec nedokážu žít ve skupině, já přežívám, když jsem někde, tak mlčím, třeba u stolu v hospodě, někde v rohu to přečkám mlčky.

### **Vy máte nějakého trvalého terapeuta, ke kterému chodíte na individuální terapii?**

Já jsem to střídal, zkoušel jsem terapeutů hodně, nemělo to efekt, natrefil jsem na paní doktorku Koblihovou ve Vojenské nemocnici, dělala KBT. Přišla na to, že čisté KBT pro mě není, kombinovala to s analytickým rozhovorem, to byla nejlepší terapeutka, ale šla do důchodu. Sháněl jsem další, bylo to hrozné, na koho jsem natrefil. Jedna starší byla sama blázen, nevím jak se jmenovala. Nejdřív vykládala o sobě, když se jí něco nelíbilo, říkala tak ven, vy blázne starej, vy byste měl sedět, až budete černej. Co mi to tu vykládáte, vypadněte odsud. Tak jsem se zvedl, zase mě posadila. Skončilo to tím, že naposledy říkala, když že jsem furt chválil doktorku Koblihovou, řekla mi, že se mnou nic neudělala. Ona udělal hodně, já jsem byl dříve vzteklej, kdybyste na mě takhle řvala, tak bych vzal tuhle vázu a hodil bych ji po vás. Teď jsem klidnej. Ona mi řekla, tak vy mi vyhrožujete, a že na mě zavolá policii, vypadněte, vy grázle. S tímhle jsme se rozešli. Byl jsem tam 6x. Ona začala s tím, že není samaritánka, že tam chodí lidé, které tam nemají co dělat. Vyprávěla, že má sousedku, která má obsese, že s ní nemluví, že jí krade vodu. Vykládá, která pojišťovna jí nejvíce platí. Už to dělala dlouho, tak se asi z toho zbláznila. U psychologů mi vadí, když se ptají, jak se cítíte, co zažíváte, co jste tenkrát dělal, jak to bylo, setkal jste se s tím někdy podobně, co jste tenkrát prožíval... Mají naučené otázky, které by mohl říkat vrátný. Také jsem to u nich skončil. Jsou to naučené otázky, které různě kombinují.

### **Máte pocit, že ten zájem terapeutů není upřímný, je to naučené?**

Psycholog musí mít empatii, jsou neschopní. Je to řemeslo, třeba to byla slušná psycholožka, ale zase takové otázky typu „Co jste tenkrát dělal?“ a podobně.

### **V současné době tedy terapeuta nemáte?**

K terapeutovi jsem chodil kvůli synovi, on se chytl party, chodil do Sananymu, chodili jsme na rodinné terapie, pak jsem tam chodil sám. Docházím do centra bolesti, dali mi psycholožku ale s tím, že k ní chodím na autogenní trénink, ze všeho jsem se vymluvil, už bych se asi opakoval.

### **Tam to tedy není zaměřené na celkovou terapii, spíše na to vnímání bolesti?**

Většina lidí má bolest spojenou s psychikou, psycholožka tam dělá autogenní trénink a relaxace. Já jsem si řekl o to. Doktorka Koblihová říkala, zvykejte si na to bez terapeuta, je to taková berlička, když je toho moc ztrácí to smysl. Techniky znám, spíš si to upevňuj.

### **Jaké máte zkušenosti s meditací, relaxací?**

Nevím přesně co je meditace, chodil jsem u Salvátora po mši pro studenty na meditace v kryptě. Jste tam půl hodiny, v klidu se odpoutáte od všeho, na nic nemyslíte. Nejlepší je úplně vypnout a uvolnit, po půlhodině se projdete pravidelnými krokem, tak na 5 minut.

### **Můžete mi to, prosím více popsat?**

Je to speciální místnost, která měla sloužit jako krypta, tam se svítí, ztlumí světlo, je tam skupina, tak 20 lidí, tam se medituje. Pak se jde ven na 5 minut a pak se vrátíme a znovu se medituje, přečte se modlitbička.

### **Jak vám to šlo, jak jste to vnímal?**

Je to dobrý, ale nějak mi to úplně nevyhovuje. Spíš mi vyhovuje ta skupina která tam chodí, dá se tam čaj, povídá se, někdy se jde do hospody. Ted' jsem tam rok nebyl. Chtěl bych tam, je to dobrý, člověk se zklidní, ale úplně mě to nepřehodí. Chce to zkombinovat s autogenním tréninkem. Nejsem schopný pořádné hypnózy. Paní doktorka Čechová mi říkala, že nejsem typ na hypnózu, ale chtěl jsem to zkusit. Měl jsem problém, myslel jsem si, že by to hypnóza vyřešila, ale bylo mi řečeno, že ne.

### **Dělal s Vámi někdo imaginace?**

Jednou v Esetu. Tam byla nějaká sestra, která říkala, představte si, že jste na pláži. Došel jsem do té relaxace, většinou jsem tam usnul, nechtěl jsem mít ty představy, stačilo mi, že jsem se zklidnil.

### **Ted' se Vás zeptám na medikaci, užíváte nějaké léky?**

Mám léky na bolest a epilepsii, léčí úzkostnou poruchu. Nesnáším antidepresiva, je mi po nich strašně zle. Zkoušel jsem je, bylo mi hodně zle před tím, než jsem šel do KBT. Před dvaceti lety se začali úzkostné poruchy u mě objevovat, měl jsem k tomu sklon, byl jsem bez práce, měl jsem existenční nejistoty. Začal jsem brát ??? kapky (není tomu rozumět). Zvykl jsem si na to, bral jsem to 10 let, někdy jsem si přidal, celkem jsem to snášel dobře, ale začal jsem pociťovat, že začínám být vzteklý. Naordinoval mi to psychiatr. S nimi moc řeč nebyla, psychiatry jsem střídal, přestal jsem to brát, pak jsem se dostal do těžké situace a znovu jsem si je vzal, na noc. Probudil jsem se s těmi depresemi, jak když do mě pustí proud, psychiatr mi řekl, abych to znovu bral. Tělo už to nechtělo přijmout znovu, málem mě tenkrát otrávil. Už jsem chodil do nějaké organizace, která dělala psychoterapii, jen si tam povídali s pacienty, řekli mi, že mi ty léty škodí. Psychiatři říkali, že toho musím brát víc. Kudy jsem chodil, tudy jsem brečel, byl jsem spocenej, neměl jsem termoregulaci, když mě fouklo, klepal jsem se zimou. Paní doktorka Kosová mi řekla, že to nemám brát, okamžitě vysadit. Bral jsem to tři měsíce, strašně mi to uškodilo. Říkali mi, že to musím brát, že si na to musím zvyknout. Ta Lyrika není úplně antidepresivum, ale nemůžu bez toho být, mám ji od roku 2010. Zjišťuji, že když beru něco na bolest, že to je také jako antidepresivum.

### **A na bolest něco užíváte?**

Střídám to. Všechny analgetika mi pomůžou i na depresi. Zjistil jsem, že to nemůžu brát jako prevenci. Když si je vezmu na bolest, nakopne mě to i psychicky, když si je vezmu jako prevenci, abych neměl depresi, tak to nepomůže.

### **Máte nějaké jiné somatické potíže?**

Jen záda, ty mám rozhozený strašně. Na to беру analgetika.

### **Nyní se Vás budu ptát na otázky ohledně těch relaxací. Jak jste vnímal prostředí, ve kterém jste se prostřednictvím virtuální reality ocítl?**

Vesmír je na první pohled úchvatný. Vzhledem ke své zkušenosti mi tam vadily mandaly a že je to jogín. Chodil jsem do skupinky křesťanských církví, zbrojili proti tomu, brali jógu, že je to něco hrozného. Je to ve mně, když vím, že je to pitomost. Když jsem se zmínil, že dělám jógu, říkali d'ábel, d'ábel.

### **Rozumím tomu tak, že vnímáte, že je to iracionální přístup, ale přesto to v sobě máte zakořeněné a vyvolávají ve Vás takové motivy negativní pocity. Je to tak?**

Ano nemůžu si pomoci, ale vadí mi ty motivy.

### **Jak jste prožíval relaxaci?**

Bylo to dobré, ale jako část nějakého programu, samotné mi to připadá málo. Třeba měřit uvolnění, formou EEG, kdyby to snímalo mozkovou aktivitu. Paní doktorka Koblihová měla přístroj, že podle chvění to měřilo. Mělo by toho být víc. Těchto programků alespoň tři, více druhů programů, nebo to nějak kombinovat. Nebo součást terapie, ve skupině a pak si to pouštět. Nebo člověk doma pravidelně, kdyby si to dával. Je to doplněk terapie. Toho bylo málo, ještě s tím zklidněním by to bylo dobré.

### **Ano tomu rozumím a je to tak i myšlené, jako doplněk terapie. Vraťme se prosím zpět k té virtuální realitě. Co pro Vás bylo příjemné a co ne? Co byste si ještě vybavil kromě jogína a vesmíru?**

Když to dělám dobře, že je mandala větší, to jsem nevěděl. Možná jsem to měl málo vysvětlené. Kdyby to bylo častější, bylo by to málo, aby člověk docházel jen kuli tomu.

### **Tak to se moc omlouvám. Je možné, že jsem Vám to dostatečně nevysvětlila. Ohledně času, vyhovovala Vám délka relaxace?**

Záleží jak kdy, asi bych to vydržel déle, třeba 20 minut.

### **Jaká byla Vaše obvyklá nálada před a po relaxacích? Říkal jste, že jste měl hodně starostí, myslíte si, že to mělo na tu relaxaci vliv?**

Je to součást, je to jednostranné. Když se člověk dostane do nějakého problému, tak ano. Ale nějaký složitější problém to neřeší. Dobré jsou terénní služby, dělají to pro psychotiky, jezdí



současně vůz, je tam psycholog, psychiatr, sociální pracovník Je to kompletní Takhle se člověk vypovídá, vrátí se zase domů. Mohla by to být součást terapie. Kdyby se udělal nějaký kompletní program, kde by se člověk naučil relaxovat, bylo by to dobré.

**To určitě ano, tenhle program je určený spíše k tomu aby pomohl učit lidi relaxovat. Není cílem nahradit tím terapii.**

Jo to jsem odbočil zase.

**Zkuste mi prosím popsat Vaši obvyklou náladu, když jste sem přicházel?**

Uhoněnej, takovej nesoustředěnej, plnou hlavu starostí. Možná mě to tady přešlo, přemýšlím, co jsem nestihl, kde mám být.

**Máte tedy pocit že se to během relaxace zmírnilo?**

Ono se to zmírní, ale nevydrží to dlouho. Musí člověk se sebou něco dělat, když se vrátí do reality. Musí změnit celý život, toto je jenom součást. Je to jako jóga nebo meditace, tam se to musí trénovat. Toto může dělat laik. Ten to autogenní trénink byl dobrý. Je to dobrá věc, ale jako součást.

**Ještě se zeptám na tělesné pocity. Vnímali jste po těle nějaké změny?**

Asi ne, jen mě trochu bolela záda.

**Objevovali se Vám během té hry nějaké myšlenky?**

Vyloženě ne, to je možná výhoda, když se na to člověk soustředí. Já nevim. Dost jsem je potlačil.

**Takže myšlenky jste neměl? Nevybavíte si žádnou takovou situaci?**

Vyloženě ne. Až dneska jsem u toho zase usínal. Dneska jsem jel v tom vedru sem, ráno jsem zalíval, pak ta cesta. Takže dneska jsem spíš usínal. Usínání mě rušilo dost, to se opakovalo.

**Měl jste pocit v průběhu času, že vám ta relaxace šla lépe?**

Minule to šlo dobře, předminule ne. Trochu se člověk zdokonalil, kdybych to dělal pravidelně, tak by to bylo dobré. Je to podobné, když děláte relaxační trénink, tak se to lepší. Jako všechno ostatní. Muselo by to být s něčím spojené.

**Ohledně té koncentrace. Měl jste pocit že se Vám proměňovala schopnost soustředit se ?**

Ano, o hodně lépe to se rozhodně zlepšilo.

**Změnily se vám v průběhu času pocity vůči té hře?**

První byly silnější, pak se to zmírnilo.

## **I ty příjemné i ty nepříjemné?**

Spíš ty nepříjemný. Vybavila se mi ta averze. Teda já se strašně vyjadřuju to budete mít příííšernou práci s tím. Já se vyjadřuju hrozně.

Ne to je v pořádku, vyjadřujete se dobře nebojte se.

Nemohl bych mluvit do rozhlasu.

**Vážně je to dobré. Ještě k té averzi. Například minule když jste tu byl vzal jste si ty brýle a viděl toho jogína a tu auru, tak se Vám ta averze vybavila?**

Tak my jsme se o tom bavili že to jinak nejde. Já jsem říkal že by tam mohla být třeba nějaká hezká dívka a vy jste říkala že to nejde změnit no.

**No to bohužel nejde. Takže když jste to měl na sobě, tak jste si pokaždé vybavil tu averzi?**

Možná maličko v podvědomí jsem to měl. Pak už mě to nerušilo, to první bylo nejsilnější.

**Takže si myslíte, že se to utlumilo ten negativní pocit? Že Vás to pak třeba tolik nerušilo?**

No no to jo.

**Tak to je dobré že jste se od toho dokázal odpoutat. Ještě mě zajímá zda jste v běžném životě nějak využil něco z toho co jste se tady naučil, nebo jestli jste si v nějaké situaci na tu relaxaci vzpomněl?**

Ne, spíše si vzpomínám na autogenní tréninky. Možná to zanechalo nějaký vryp ale nevím. Spíš jsem zvyklý si říkat, jsem klidný, co se děje kolem mě, se mě netýká. Mám to už více zažitě.

**Z hlediska dlouhodobého, myslíte si, že by tento způsob byl pro vás vhodný, kdybyste to měl doma a dělal to dlouhodobě?**

Bylo, třeba na noc si to dát před spaním, že by se to vyplo po půl hodině aby to neběželo celou noc to by bylo dobrý no. Nebo když si během dne chvilku dáte pauzu tak si to vzít.

**Takže kdyby to bylo v nějaké nabídce terapie dejme tomu, tak byste to uvítal?**

Jojo to určitě jo.

**To ode mě bude všechno. Napadá Vás ještě něco, co byste mi k tomu chtěl dodat?**

Bral jsem to jako takový test no, jak říkám asi by to chtělo s něčím spojit no.

Témata zmíněná v rozhovorech				
	JŠ	MŠ	TK	SŠ
<b>Společná témata</b>	<b>Koncentrace</b> (rozprostřít pozornost mezi mandaly hudbu a avatara se dařilo až ke konci; schopnost koncentrace procházela procesem; zaznamenává vývoj; rostla schopnost soustředit se)	<b>Koncentrace</b> (snadné soustředění; dařilo se odpoutání od myšlenek; přinášelo to radost)	<b>Koncentrace</b> (s udržení pozornosti je problém; neustálý tok myšlenek brání v udržení pozornosti; pomáhá zaměřit se na vizuální podnět, ideálně pohybující se, případně v kombinaci se zvukem)	<b>Koncentrace</b> (spoustu starostí; roztěkanost; ve VR potlačení myšlenek; zlepšení koncentrace)
	<b>Uvolnění</b> (příjemné pocity uvolnění během i po VR)	<b>Uvolnění</b> (úleva; VR přineslo úlevu po vypjaté konfliktní situaci)	<b>Uvolnění</b> (pocit uvolnění napětí, které obvykle před VR pociťoval)	<b>Uvolnění</b> (uvolnění v akutním stresu, nikoli od dlouhodobých problémů)
	<b>Strach, obavy</b> (v rozhovoru Jiří zmiňuje často téma nejrůznějších obav; práce se strachem; potřeba bezpečí)	<b>Strach, obavy</b> (běžné každodenní záležitosti, rodina)	<b>Strach, obavy</b> (zahlcenost prací; mnoho myšlenek; existenciální starost)	<b>Strach, obavy</b> (z toho co bude, obavy z budoucnosti)
	<b>Gradace</b> (moment po 5. minutě tréninku vnímá jako zlom; graduje hudba; pohybují se mandaly a dostává se do plynutí)	<b>Gradace</b> (mandaly s hudbou graduji; zvyšuje se intenzita prožitku; vyvrcholení)		
	<b>Pohyb</b> (celková potřeba pohybu; mandaly vyvolávaly pocit že se pohybuje - plynutí; trochu trans; napětí)		<b>Pohyb</b> (jakýkoli pohyb je uvolňující, zejména sport; box pomáhá k uvolnění, ventilaci emocí; s pohybem je spjatá i schopnost relaxace, pohybující se vizuální podnět zlepšuje schopnost zaměření pozornosti)	
	<b>Energie</b> (práce s energií; po relaxaci měl pocit energie navíc; nebyla "ustřelená", byla vyvážená; pocit harmonie)		<b>Energie</b> (hyperaktivita; extrémní výdrž, ale zároveň únava způsobená dlouhodobým stresem a nespavostí; transformace energie)	<b>Energie</b> (snaha stíhat vše, zároveň častá únava, během VR usínání)

	<b>Plynutí</b> (proces vývoje schopnosti koncentrovat se a pocit pohybování se, který způsobuje plynutí; pocit plynutí zažívá po páté minutě tréninku, gradace; po prvním sezení se dostavilo flow)	<b>Plynutí</b> (koncentrace se postupem času dařila lépe; pomohla úprava intervalů)	<b>Plynutí</b> (pocit proudění, odproštění od myšlenek; naladění na dech)	
	<b>Práce s dechem</b> (zkušenost s dechovými cvičeními, snadné uvolnění pomocí dechu)	<b>Práce s dechem</b> (prohloubený dech; automatické dodržování rytmu)	<b>Práce s dechem</b> (držení tempa; koncentrace na dech pomáhá odpoutat se od myšlenek; uvolnění)	
			<b>Usínání</b> (špatný spánek; nespavost; neschopnost odpočívat; usínání při relaxaci)	<b>Usínání</b> (častá únava; usínání během relaxace)
		<b>Nervozita</b> (relaxace pomáhá snižovat nervozitu)		<b>Nervozita</b> (obavy z nového; očekávání před první relaxací)
<b>Individuální témata</b>	<b>Přítomnost</b> ("mohu vnímat co je teď a tady"; pocit přítomnosti prožívá Jiří prostřednictvím vnímání těla a pocit odtržení od světa; souvisí s tématem plynutí.)	<b>Duchovno</b> (pocit spojení s duchovnem, láskou a Bohem; mystika)	<b>stres</b> (extrémní dlouhotrvající stres; narušení emocí, strach z budoucnosti)	<b>Roztěkanost</b> (rozbíhavé myšlení; nesoustředěnost)
	<b>Harmonizace</b> (pocit vystředění energie; harmonie která nastala během relaxace někdy zůstávala v těle i několik hodin po tréninku)	<b>Vtahující prostředí</b> (Budha, mandaly, barvy i hudba působí příjemně a pozitivně)	<b>Neschopost odpočívat</b> (hodně energie; špatný spánek; mnoho myšlenek)	<b>Bolest</b> (při relaxaci často cítil bolest zad)
	<b>Napětí</b> (zůstává, ale po relaxaci má do něj odstup)	<b>Snadnost</b> (jednoduchá cesta k úlevě; prostředí umožňuje rychleji se zrelaxovat; optimistické a bez práce)		<b>Iritace</b> (prostředí vyvolávalo negativní pocity; nesympatie k buddhistickým motivům)
	<b>Nucenost</b> (lehký pocit strojenosti; zejména na začátku má pocit, že start je silový, není zvyklý na rytmizování se podle daného)	<b>Odstup</b> (odosobnění od problému, úleva po VR i ve vypjaté situaci)		<b>Nedostatečnost</b> (program sám o sobě nemá potenciál přinést dlouhodobější uvolnění)

	tempa)			
	<b>Trans</b> (pocit transu zmínil dvakrát a vždy v souvislosti s pocitem plynutí. "Napětí jakoby teče, proudí, takový pohyb.")	<b>Příjemné pocity</b> (radost; štěstí, snížení stresu, úleva, pozitivno)		
	<b>Odtržení od světa</b> (VR odfiltrovává okolní vjemy; usnadňuje zaměření pozornosti; prostředí je vtahující)	<b>Prohloubení dechu</b> (oproti běžnému mělkému dýchání je dýchání ve VR prohloubené a přináší úlevu)		
	<b>Dobrá nálada</b> (pocit že nemusí brát ze svého, má odkud brát - energie navíc)	<b>Automatické dýchání</b> (po zkrácení intervalu výdechů a nádechů došlo k uvolnění napětí; nebylo třeba se na dech soustředit; nestálo to tolik námahy)		
	<b>Sladěnost</b> (pocit přirozeného sladění dechu při posledním VR; odbourán pocit nucenosti)	<b>Pocit známého</b> (mandala vyvolává pocit známého prostředí; pozitivní efekt)		
	<b>Potřeba ventilu</b> (dobrý způsob, jak opustit svoje myšlenky; nestojí to tolik námahy; díky hudbě a vizuální stimulaci se lépe odfiltrují ostatní vjemy)	<b>Klid</b> (podobnost s hlubším meditačním stavem)		
	<b>Vnímání těla</b> (zaměření na tělo pomáhá při odpoutání od myšlenek a udržuje v přítomnosti)	<b>Snížení stresu</b> (přívál optimismu; pocit že dechová cvičení mají smysl; navození klidu)		

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Bc. Alžběta Vlková

**Studijní program:** Psychologie (NMgr.)

**Název práce:** Relaxační techniky a dechová cvičení s využitím virtuální reality při léčbě úzkosti

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

**Rok dokončení práce:** 2019

**Počty znaků hlavního textu práce**

**Přímé citace:** 0

**Počet stran příloh:** 140

**Celkový počet znaků bez příloh:** 140 473

**Názvy souborů umístěných na doprovodném CD**

**Text práce ve formátu PDF:** DP\_Vlkova\_Alzbeta







**Posudek vedoucího diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Alžběta Vlková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Relaxační techniky a dechová cvičení s využitím virtuální reality při léčbě úzkosti

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 85

Počet stránek příloh: ?

Počet titulů v seznamu literatury: 48

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

Využití praktických zkušeností

		2		
--	--	---	--	--

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)  
Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části  
v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		2		
--	--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost  
výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce  
(publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Jaké je kritické stanovisko autorky k použití virtuální reality při relaxaci? Má tato metoda také nějaké kontraindikace?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci.** Autorka rozdělila práci na teoretickou a empirickou část. Teoretická část nejprve objasňuje problematiku úzkostných poruch, diagnostická vodítka a různé teoretické přístupy k úzkostným poruchám jako je neurobiologický pohled, psychoanalytický a daseinsanalytický. Následují kapitoly věnované relaxačním technikám, meditaci, dechovým cvičením, mindfulness, biologické zpětné vazbě aj.. Teoretickou část uzavírá popisem využívání virtuální reality při léčbě úzkostných poruch. V empirické části práce, kolegyně provádí kombinovaný výzkum za využití triangulace zdrojů dat s cílem zjistit: „**Jak lidé trpící úzkostnou poruchou vnímají relaxační techniky prováděné ve virtuální realitě.**“

**Celkově:** Autorka je poměrně stylisticky zdatná a z teoretického hlediska nevynechala, dle mého názoru, nic podstatného. Prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. V empirické části práce autorka použila metodologii smíšeného výzkumu. Čerpala ze tří zdrojů dat: 1. Standardizovaný dotazník STAI-6 (State-trait Anxiety Inventory, 6. verze), doplněný o otázky zaměřené na celkový duševní a fyzický stav respondentů a polostrukturované rozhovory zaměřené na subjektivní vnímání relaxačních technik ve virtuální realitě. Pro zpracování dat využila Interpretativní fenomenologickou analýzu. Výsledky přehledně zpracovala.

**Připomínky:**

**Formální:** Neshledávám vážné formální nedostatky, kromě toho, že rozhovory u takového počtu respondentů – 4 mohli jít více do hloubky jejich prožívání, působí stručným dojmem. Nejsou číslovány strany příloh.

**Obsahové:** Výzkum vychází veskrze pozitivně. Chybí mi kritické stanovisko autorky k metodě použití virtuální reality. Viz. otázka k obhajobě.

**Ocenit musím především výběr tématu a jeho zakotvení do předchozích výzkumů.**

**Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

- 3 -09- 2019

\*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: **Bc. Alžběta Vlková**

Obor studia: **Psychologie**

Název práce: **Relaxační techniky a dechová cvičení s využitím virtuální reality při léčbě úzkosti**

Oponent práce: **doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.**

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): **85**

Počet stránek příloh: **140**

Počet titulů v seznamu literatury: **48**

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a



Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Prosím, vysvětlete pojem „bytosný strach“ (s. 20, odst. 1. ř. 2 zdola) – liší se nějak od prostého strachu?
2. Nerozumím výrazu „theta vlak“ (s. 31, odst. 1, ř. 4, 7) – druhé slovo zde zřejmě není česky? (Toto spojení zatím nacházím jen v holandštině; „vlak“ tu má význam roviny, povrchu, plochy ap.) Můžete zpřesnit význam tohoto výrazu v souvislosti s EEG?
3. Ve výkladu fenomenologie na s. 41 s odvoláním na Heideggera přisuzujete této metodě účel „hledání smyslu“. Jak odlišíte v této souvislosti pojem „smysl“ od pojmu „význam“?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Práce je pečlivě zpracována a dokumentována v části teoretické i experimentální. Autorka užívá technické inovace metod expozice při léčbě chorobného strachu intenzivní studií se 4 osobami; údaje získané fyziologickým měřením a dotazováním zpracovává přiměřeně zvolenou kvalitativní metodou. Výsledky neumožňují zobecnění, avšak poskytují užitečný vhled do reagování pacientů na vystavení virtuálně prezentované symbolické zpětné vazbě signalizující kvalitu průběžně docilované relaxace. Poznatky takto získané jsou užitečným rozšířením dosavadních zkušeností s užitým postupem u zdravých a u úzkostnou poruchou postižených osob.

Kriticky se mohou vyjádřit jen k dílčím, spíš formálním, znakům práce:

- Na s. 25, odst.3, ř.13 má být místo „potlačeny“ výraz „vytěsněny“.
- Na s. 50 v posl. odst., 2. ř. odspodu: K další práci s výsledky STAI-6 není třeba násobit celkový součet výrazem 20/6 – stačí prosté součty bodů, jako v jiných veřejně reportovaných studiích s tímto dotazníkem.
- V soupise literárních pramenů postrádám důležité údaje o zdrojích výzkumně užitého dotazníku STAI-6 (asi Marteau, Bekker, 1992-?) a o citovaném DSM (s. 19, ř. 1).
- Přílohy jsou vybrány přiměřeně. Pouze přílohu č. 2 činí úplný soubor vyplněných protokolů dotazníku STAI + 2 otázek navíc. To je poctivé, avšak na toho, kdo by se z nich chtěl dopracovat k dále porovnávaným skóřům, značně náročné na zdlouhavé vlastnoruční výpočty. – Mám za to, že jako příloha č. 2 by stačil jeden prázdný nebo vyplněný exemplář protokolu s poznámkou, že z protokolů získané skóř a jejich další zpracování jsou obsaženy v textu práce jako přehledové tabulky 1, 2, 3 na stranách 50 – 52. Za vadu práce to nepovažuji, upozorňuji jen na možnost hospodárnější prezentace.
- Text práce obsahuje některé písarské či mluvnické chyby v počtu nepřesahujícím jejich obvyklé množství v pracích tohoto druhu. Neuvádím je zde, opravuji je tužkou v poskytnutém rukopise korektorskými značkami.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji** / ~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikace: **velmi dobře až výborně** – podle průběhu obhajoby

Datum, podpis: 5. srpna 2019



\*  
nehodící se, škrtněte